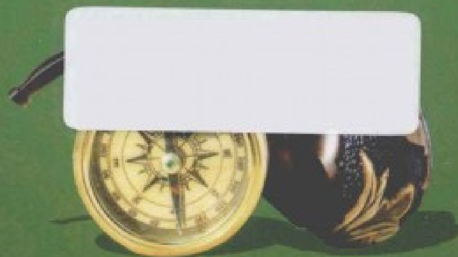
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 男人四十生存书

高轶飞◎编著

男人到四十岁后，
就该花时间来重新审视自己的生活，
需要用减法来拨算自己的人生，丢掉那些没有止境的欲望，
让自己的生活重回幸福与宁静。



做事要学会从大处用心，对于小的得失一定不要去斤斤计较。
该放弃的要放弃，但是你必须要摆正心态，对一切泰然处之。

中国華僑出版社

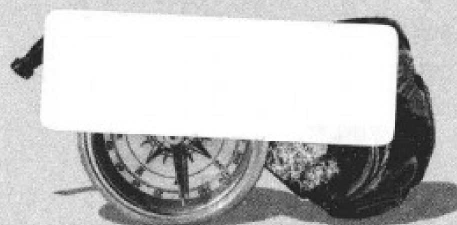
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和
理想藏书55188




高轶飞◎编著



NANRENSISHISHENGCUNSHU



中国華僑出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开
www.55188.com
理想藏书55188

**图书在版编目（CIP）数据**

男人四十生存书/高铁飞编著. —北京：中国华侨出版社，2013. 10

ISBN 978－7－5113－4127－3

Ⅰ. ①男…　Ⅱ. ①高…　Ⅲ. ①男性－成功心理－通俗读物

Ⅳ. ①B848. 4－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 235318 号

**●男人四十生存书**

---

**编　　著**/高铁飞
**责任编辑**/文　慧
**封面设计**/智杰轩图书
**经　　销**/新华书店
**开　　本**/710×1000 毫米　1/16　印张 16　字数 220 千字
**印　　刷**/北京溢漾印刷有限公司
**版　　次**/2013 年 12 月第 1 版　2013 年 12 月第 1 次印刷
**书　　号**/ISBN 978－7－5113－4127－3
**定　　价**/32. 00 元

---

中国华侨出版社　北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层　邮编 100028
**法律顾问：陈鹰律师事务所**
编辑部：（010）64443056　64443979
发行部：（010）64443051　传真：64439708
网　址：www. oveaschin. com
e－mail：oveaschin@ sina. com

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





# 前言 PREFACE

人到40，生命的旅程已经走完了一半。而40岁的男人，一部分已经在事业上取得了成功，春风得意；另一部分的却境遇不顺，屡遭挫折。不管是得意也好，还是失意也罢，在任何时候，男人都应该参悟人生，修身养性，能屈能伸，这样才能减少前进的阻力，对任何新环境都不难适应，再复杂的人际关系也能料理妥当。

40岁的男人渴望成功，因此他们强迫自己忙个不停，以获得梦想中的荣耀，可是他们往往忽略了一个重要的事实：那就是给自己一个准确的定位，正确评估自己的价值。这样做的话，就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己，也就成功了一半，你将能轻松地到达胜利的终点。

40岁的男人，你就该知道，成功的人生其实是正确选择的结果。做事要学会从大处用心，对于小的得失一定不要去斤斤计较。该放弃的要放弃，但是你必须要摆正心态，对一切泰然置之。

40岁的男人，你就该花时间来重新审视自己的生活。暗中窥探的几多贪婪，世间万般的极度诱惑，很可能已经将你引入歧途。但你要知道，你越想拥有的多，你就会失去更多。因此，男人到40岁后，你需要用减法来拨算自己的人生，丢掉那些没有止境的欲望，让自己的生活重回幸福与宁静。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

40岁的男人已经进入不惑之年，虽然脸上已有沧桑之感，但更多了些洞察生活的智慧，更能包容世间的风风雨雨。40岁的男人的通达和睿智使他们更能理解生活、创造生活。40岁的男人性格变得沉稳、自信和从容，学会了包容，不再迷信权威，承认一切都有定数，能释然地对待许多事情，对待任何事情都更加现实了。

40岁的男人既要懂得努力进取，又要懂得适可而止。中庸之道不是平庸之道，它鼓励大家为了理想努力奋斗，采取各种合法合理的手段达到目标。可是它也使我们懂得应该适可而止，知道在什么地方该勇往直前，在什么地方该急流勇退，最大限度地保护自己。

40岁的男人开始和自己的缺陷和命运讲和，显然已经明白要渡过生命这条河流，最可靠的方式就是顺流而下，千万不能往河中间扔大石头，让它堵住。

40岁的男人散发出更成熟、深沉的光芒。神情中带着深入社会，体验人生百般磨炼的从容和豁达。比30岁的男人沉稳，比50岁的男人风趣。在女人眼中是一道美好的风景，是一座坚固的石桥，是含蓄的清晨，是深沉的夜晚……

作者

2011.2

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




# 目录 CONTENTS

## 第一章 明确自己的位置，体会人生的滋味

40岁的男人渴望成功，因此他们强迫自己忙个不停，以获得梦想中的荣耀，可是他们往往忽略了一个重要的事实：那就是给自己一个准确的定位，正确评估自己的价值。这样做的话，就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己，也就成功了一半，你将能轻松地到达胜利的终点。

发挥优势走向成功 …… (2)
在熟悉的行业里工作 …… (5)
千万不要错位 …… (7)
自己活得累是因为好高骛远 …… (9)
目标必须要正确可行 …… (11)
没有目标的努力是没有价值的 …… (15)
目标要坚定不移 …… (17)
计划好再做才能事半功倍 …… (20)
确定长期目标 …… (23)




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第二章 掌握平衡的智慧，修习练达的学问

40岁的男人，应该能够悟透生存的智慧，能以“圆”的方法取代“方”的精神，并能屈能伸，圆融大度，能够很快适应任何新的环境，能料理妥当复杂的人际关系，这样必能减少前进的阻力。

与快乐者交友，你会更快乐 …………………………………… (28)
不要介意别人的批评 …………………………………………… (30)
莫逞“口舌之快” ……………………………………………… (32)
别为说话得罪人 ………………………………………………… (36)
学会向对手“投降” …………………………………………… (40)
真正的聪明人要懂得“糊涂一点” …………………………… (43)
在不得罪人的前提下敢于说“不” …………………………… (46)
太有“骨气”难成事 …………………………………………… (50)
违心有时也是一种自保 ………………………………………… (53)
第一的位置要慎坐 ……………………………………………… (55)
退步意味着进步 ………………………………………………… (59)

# 第三章 素位而行，乐天知命

40岁的男人之所以会觉得“活得累”，其实是因为他们的心太累了。有的人总是觉得自己拥有的不够好、不够多，因而终日忙忙碌碌地去追赶短暂的快乐和满足；有的人被固执左右着，遇事就爱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





钻牛角尖，根本不懂得“放弃”为何物。这种偏激的心态最终使他们疲惫不堪；还有一些人对锦衣玉食、名利权位垂涎三尺，终日挖空心思，千方百计地苦苦追求，这样的人必定身心疲惫而且得不到快乐……因此，40岁的男人要努力在纷繁的大千世界中保持坦然的心态，这样就能告别“劳碌命”，享受轻松自在的生活。

从疲累中解脱的最好方法就是节制贪欲 …………………… (64)
寂寞是一种清福 …………………………………………… (67)
活得轻松的人是懂得知足的 ……………………………… (70)
不要看重身外物 …………………………………………… (72)
为虚名浮利累垮自己不值 ………………………………… (76)
努力赚钱也要把握好度 …………………………………… (79)
莫做金钱的奴隶 …………………………………………… (82)
半半哲学里的幸福人生 …………………………………… (85)
切莫活在他人的价值观里 ………………………………… (90)
与人攀比要不得 …………………………………………… (91)
别为虚荣追逐名利 ………………………………………… (94)

## 第四章　在事业与生活间找到平衡

一些40岁的男人让自己的每一天都在忙碌与紧张中度过，他们的神经绷得很紧，认为自己一旦放松就会一无所有。因此，没有权利来享受生活。其实，工作与生活并不存在矛盾，二者之间有个平衡点，把握了它，你就会成为一个懂得生活、会工作的人。

合理安排时间 ……………………………………………… (98)





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分清轻重缓急才能做好事 …………………………………… (100)
不要陷入过分忙碌的误区 …………………………………… (103)
忙里也要学会偷闲 …………………………………………… (106)
恰当地休息会让你获得更多的精力 ………………………… (110)
活得太累就容易出问题 ……………………………………… (113)
从忙碌中释放自己 …………………………………………… (116)
不要把工作带回家 …………………………………………… (119)
莫变成工作狂 ………………………………………………… (121)
在工作中寻求乐趣 …………………………………………… (124)

## 第五章　中庸而不平庸

40 岁的男人既要懂得努力进取，又要懂得适可而止。中庸之道不是平庸之道，它鼓励大家为了理想努力奋斗，采取各种合法合理的手段达到目标。可是它也使我们懂得应该适可而止，知道在什么地方该勇往直前，在什么地方该急流勇退，最大限度地保护自己。

不要坚持所有的梦想 ………………………………………… (128)
坚守错误的方向会让你错上加错 …………………………… (130)
360 度思维是成功的秘诀 …………………………………… (132)
看股市感悟人生 ……………………………………………… (135)
轻松上阵更轻松 ……………………………………………… (137)
另起一行你必是第一 ………………………………………… (139)
小人物也有其精彩处 ………………………………………… (141)
只有舍小才能谋大 …………………………………………… (143)

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



必要时学会弃车保帅 …………………………………………… (146)
别在小事上耽搁太久 …………………………………………… (148)
迂回前进你会更成功 …………………………………………… (150)

## 第六章 40岁之前要有梦想，40岁之后要有责任

对40岁的男人来说，家庭既是他们进取的动力又是他们必须担负的责任，当家庭问题处理不好时，家庭也会成为让他们感到疲惫的负担，渴望冲出却又顾虑重重的围城。因此，面对着花花绿绿，云谲波诡的世界，40岁的男人必须慎重处理一切与家庭有关的问题，因为只有家庭和睦温馨，你的人生和事业才能轻松幸福。

幸福的家庭是需要用心经营的 ………………………………… (154)
摆正家庭的位置 ……………………………………………… (159)
婚姻的最大敌人是猜忌 ………………………………………… (162)
“夹心饼干”做不得 …………………………………………… (165)
固执不适用于婚姻 ……………………………………………… (168)
多为伴侣着想 …………………………………………………… (170)
尽量不要尝试不同的女人 ……………………………………… (172)
不要给孩子过高的要求 ………………………………………… (174)
学会尊重你的妻子 ……………………………………………… (177)
斥责和打骂难以使孩子成才 …………………………………… (180)
尊重比专制更能让孩子接受 …………………………………… (183)

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第七章　中年男人要兼具韧性和耐性

40岁的男人开始和自己的缺陷和命运讲和，显然已经明白要渡过生命这条河流，最可靠的方式就是顺流而下，千万不能往河中间扔大石头，让它堵住；也别挖个深坑，弄点漩涡什么的跟自个儿过不去。你只能依着它，该拐弯的时候跟着拐，拐到哪儿是哪儿。这都体现出40岁的男人已经开始拥有了20岁、30岁时所没有的坚忍和耐性。

微小的勇气可以让你取得重大突破 …………………………（188）
永远不要停下前进的脚步 ………………………………（190）
让生活简单些 ……………………………………………（194）
工作中要劳逸结合 ………………………………………（197）
做事应以心巧制胜 ………………………………………（200）
不断提升自我 ……………………………………………（202）
勇于竞争方能笑到最后 …………………………………（209）

# 第八章　不惑之年的包容智慧

40岁的男人已经进入不惑之年，虽然脸上已有沧桑之感，但更多了些洞察生活的智慧，更能包容世间的风风雨雨。40岁的男人的通达和睿智使他们更能理解生活、创造生活。40岁的男人性格变得沉稳、自信和从容，学会了包容，不再迷信权威，承认一切都有定数，能释然地对待许多事情，对待任何事情都更加现实了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

CONTENTS

烦恼都是自寻的 ……………………………………………… (214)
别中了嫉妒的毒 ……………………………………………… (217)
心浮气躁的人难以享受轻松生活 …………………………… (222)
不要只从坏的方面看问题 …………………………………… (225)
将坏心情远远丢开 …………………………………………… (227)
负面情绪不能压抑 …………………………………………… (229)
自我激励会增加动力 ………………………………………… (231)
欣赏自己的不完美 …………………………………………… (233)
平平淡淡才是生活的真滋味 ………………………………… (236)
内心富足是真正的富足 ……………………………………… (238)
平凡中蕴含着珍贵的幸福 …………………………………… (240)

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第一章 明确自己的位置，体会人生的滋味

40 岁的男人渴望成功，因此他们强迫自己忙个不停，以获得梦想中的荣耀，可是他们往往忽略了一个重要的事实：那就是给自己一个准确的定位，正确评估自己的价值。这样做的话，就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己，也就成功了一半，你将能轻松地到达胜利的终点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 发挥优势走向成功

每个人都有自己的优势、长处，充分发挥自己的优势，成功就会轻松快速地到来，如果40岁的你终日忙碌却仍旧平平庸庸，那一定是因为你没有真正发挥优势的缘故。

一个人耗尽心力去做一件事而没有成功，并不意味着他做任何事情都无法成功。因为他可能选择了不适合自己天性的职业，这就注定要饱受辛苦却难以成功。莫里哀和伏尔泰都是失败的律师，但前者成了杰出的文学家，而后者成了伟大的启蒙思想家。

事实上，世界上有半数的人从事着与自己的天性格格不入的职业，而做自己的天赋所不擅长的事情往往会徒劳无益，因此失败的例子数不胜数。在职业生涯的选择方面，要扬长避短。你的天赋所在就是你擅长的职业。西德尼·史密斯说："不管你天性擅长什么，都要顺其自然；永远不要丢开自己天赋的优势和才能。"

比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词、成语，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排难解纷，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但有过人的臂力。在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦、认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的果实。

即使是那些看起来很笨的人，也许在某些特定的方面有杰出的才能。比如，柯南道尔作为医生并不著名，写小说却名扬天下。每个人都



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有自己的特长，都有自己特定的天赋与素质，如果你选对了符合自己特长的努力目标，就能够成功。如果你没有选对符合自己特长的努力目标，就多少会埋没自己。

很多成功人士的成功，首先得益于他们充分了解自己的长处，根据自己的特长来进行定位。如果不充分了解自己的长处，只凭一时的兴趣和想法，那么定位就很不准确，有很大的盲目性。歌德一度没能充分了解自己的长处，树立了当画家的错误志向，害得他浪费了十多年的光阴，为此他非常后悔。美国女影星霍利·亨特一度竭力避免被定位为短小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来幸亏经纪人的引导，她重新根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点进行了正确的定位，出演《钢琴课》等影片，一举夺得戛纳电影节的“金棕榈”奖和奥斯卡大奖。

惠灵顿曾经被他的母亲认为是一个笨孩子。在伊顿公学时，他被称为笨蛋、白痴、弱智，他在那里被列入最差劲的学生行列，因为他什么都不懂，所以人们认为他什么都得从头学。他没有表现出任何天赋，也没有表现出任何要参与的意愿。在他的父母和老师的眼里，他那勤奋和坚毅的性格特征是对他缺陷的惟一补偿。最后他却成为了诗人。

扬·林尼厄斯几乎要被他的老师叫做蠢猪了。当他的父母发现他不适合做教士时，就把他送进大学去学习医学。但是，一个默默无闻的、却比其他人更有耐心也更有智慧的老师，引导他进入了适合他的领域。此后，无论是疾病、灾难，还是贫穷，都不能把他从这个领域里拉出来。后来，林尼厄斯成为了他那个时代最伟大的指挥家。

每一个人都会在自己思维的入口处徘徊不已，要求拥有奇迹般的天才来明确地知晓自己适合哪些具体的工作。但是，这种天才其实是不存在的。

英国作家塞缪尔·斯迈尔斯被训练着去从事一种完全不适合他天性的职业，然而，他非常虔诚地去从事这一工作，这些经历对他日后的写

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作生涯起了很大作用，而写作正是最适合他的职业。忠实地对待身边的工作和日常职责，满怀着忠诚的责任心来对待自己的父母、老板以及自己，这些东西将会在适当的时刻把你带到光明的道路上去。加菲尔德如果以前没有做过热心的教师、负责任的士兵、忠诚的政治家，他也不会成为美国总统。无论是林肯还是格兰特，都不是从婴儿时就有入主白宫的早熟特征或驾驭人的天赋。因此，没有人会因为自己在摇篮里没有收到巨大的礼物馈赠而感到失望。他的任务就是尽力做好每一件手头的工作，并且按照他内心的天赋所指引的方向抓住每一个重大的机会，从而使自己不断进步。

有这样一句话曾经广泛流传：没有哪一个认识到自己天赋的人会成为无用之辈；也没有哪一个出色的人在错误地判断自己天赋时能够逃脱平庸的命运。

富兰克林说，有事可做的人就有了自己的产业，而只有从事天性擅长的职业，才会给他带来利益和荣誉。站着的农夫要比跪着的贵族高大得多。

如果遵从马修·阿诺德的话，那么，宁可做鞋匠中的拿破仑、清洁工中的亚历山大，也不要做根本不懂法律的平庸律师。

已经 40 岁了，要想活得不那么累，你就要学会根据自己的优势来设计自己，40 岁的男人必须量力而行。根据自己的才能、素质、兴趣、环境、条件等，确定进攻方向。即使目前没找到适合自己的位置也不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己创造条件，拿出成果来，获得社会的承认。要成为一个成功的人不仅要善于观察世界、观察事物，也要善于观察自己、了解自己，充分发挥自身的优势。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



# 在熟悉的行业里工作

俗语说："三百六十行，行行出状元。"现在的行业岂止三百六十行，行业的划分已经很精很细，而且许多行业也随着新事物的出现不断新生。究竟要从事哪个行业，40岁的男人必须慎重决定。但进入你较熟悉的行业会远比进入你不熟悉的行业更容易上手。因为"状元"的产生是他们进入了自己熟悉的行业。并在这个行业里越做越好，越做越精。

作为一个成熟的人，你要学会放弃。那些你不熟悉的行业，千万不要轻意进入，看着别人在赚钱，不要急于一试，否则，不仅会白白浪费力气，而且今天的投资，就意味着明天的垮台！

尤其是商人，千万不要有了钱就认为自己什么生意都可做，什么行业的钱都能赚！

很多人都梦想能拥有一份好工作，这份工作最好是能带来财富、名声、地位，为人称羡。事实上，在激烈的市场竞争中，已经没有哪一种工作是真正的热门行业，无论哪种工作，都无法提供完全的保障。那么如何以不变应万变，取得一份较为实际同时又富含理想色彩的工作呢？以下建议，您不妨一试。

放长线钓大鱼。求职就业，你不必总是盯着"热门"。过去是三百六十行，现在的行当更多，但没有一种是永远的热门职业。而且随着社会的变迁，旧的行业在不断消失，新的行业又不断产生。近几年来，就业市场中冒出不少新兴行业，像投资顾问、房屋中介经纪人、短信写手等，都吸引了大批就业人口。而一种新兴的职业之所以能在就业市场中独领风骚，是与社会经济发展和人们就业观念的转变息息相关的。一开




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

始，它也许并不是热门，只是追逐的人多了，才成了时尚。如果这时你想介入该行业，就应当充分考虑你的兴趣、能力，你的就业磨合期、收益时限以及这一职业的未来前景。

考虑过之后，如果你觉得自己不是太熟悉，或者不是太有把握可以胜任这个工作，那么不妨去做这个行业的外围工作，然后再慢慢进入。尽管做外围工作有时显得低劣了一点，但这是你进入该行业的预热工作，千万不可以因为“低劣”而放弃。

再则，如今整个社会对于“职业贵贱”的观念越来越淡，那些过去被人视为“下等人”干的工作，现在反而更能锻炼人的本领，激发人的潜能。西方国家的许多大学毕业生，一开始没有多少是按专业对口找工作的，很多人是从推销员、收银员乃至在餐厅打工起步，然后一步步走上新的岗位。比起“抢短线”的激进行为，在择业中搞“长线投资”似乎更为理智、更能为以后的工作打基础。

个人主导生活，为求得一份收入丰厚的工作，许多人不惜放弃自己的特长和熟悉的专业知识转行从事其他的工作。工作时往往超负荷运转，个人发展空间极小。从社会对劳动力的不同需求来看，这种选择无可厚非。但这往往并不是人们心目中最理想的选择。赚钱当然是必要的，但人们除了工作之外，对其他事物也有追求。如自由的时间、良好的健康、满意的人际关系和幸福的家庭，等等。因此，一份相对自由的、能充分发挥个人聪明才智的工作应该是人们的首选择业目标。这样，人们就可能拥有更多灵活的时间，弹性安排自己的生活。

“人怕入错行”，找到适合你的工作对你未来的发展是至关重要的，因此，40 岁男人不妨在“职业定位”这个问题上多花一些时间，这样做绝不会吃亏的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



# 千万不要错位

在适合你的位置上，你可以得心应手地干出一番成绩，但在一个不适合你的位置上，你却会变成无用的“垃圾”。因此职业定位时不要盲目地跟着别人跑，否则累断腿也只能做个小跟班儿。关键是要从内心认识自我，找到能让你一展所长的那个位置。做到这一点，对40岁男人来说，虽然很难，但是放任自己错位下去，付出再多辛苦也难有回报。

有这样一个小笑话：

一个人和他做清洁工的朋友站在楼顶上，这个人看着楼下的美丽风景感慨万千：“世界真美啊！”然后，他突然问道：“你说如果我现在跳下去，你说的第一句话会是什么？”清洁工说：“别随意乱扔垃圾！”

“垃圾！”一般是针对无利用价值的物品而言的。但人一旦在不恰当的时间，不恰当的地点，干着不恰当的事情，那他是不是也可以被称为“垃圾”?!

这个世界光怪陆离，热门话题，流行时尚，抢手职业，最新潮流……在社会的喧嚣中，许多人学会了跟着别人跑，跟着流行跑，在向前（钱）看的时候，却忘了看自己。

也许有的人能够成为大导演，可是他却去学习法律，因为此时律师最火；有的人明明可以成为画家，可是他却去学习经济，因为这时经济人才奇缺，各单位都在高薪诚聘；很多人明明是技术专家、业务好手，可非要追求权力位置，因为大家都认为只有被提拔才意味着被认可……

一般人总是相信，当自己置身于热门行业，就俨然处于社会光环的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中心，就会得到权力、地位和财富，实现自我的价值。不过，等他们花尽毕生的力气追求之后，才恍然大悟，原来自己真正应该做的事情因为盲目而没有做，自己所追求的很多热门根本就不适合自己做，抑或那本来只是一些炫目的泡沫。

有一个电脑软件公司的经理，因为公司的效益不好就要被解雇了，但是一个为他工作的电脑程序员开发出一个新的软件操作系统，投入市场后非常受欢迎，卖得很火。经理保住了他的职位，为此他非常感谢这位电脑程序员，并提议要将他提升为部门经理。没想到这位程序员立刻回绝道："我天生就是做程序设计的。如果你把我拴在部门经理的位置上，我只会浪费大家的时间而一事无成。"

"人摆错了位置就是垃圾"。其实很多时候更是自己把自己当成了垃圾随地乱扔，这不仅给自己造成心理压力，而且还污染环境。现在是一个市场经济的时代，市场经济的运作十分强调把资源配置到最能发挥效率的地方，每个人都是一种资源，应该寻找最适合自己的岗位，并对自己的兴趣保持一份坚定与执著。

深圳有一个女孩毕业于广州中山大学，在学校曾是同学眼里的校花，而且是校学生会干部。大学毕业后，她就职于一家大型外资企业，虽然公司待遇优厚，她却觉得生活依旧不是很宽裕。于是辞职下海和朋友搞起了洗浴中心，但社会的各种不良习气慢慢影响到她，她转而干起了组织卖淫的勾当，并把自己的表妹也拉下水。在她严密的管理体制下，她组织的那个卖淫窝点给她带来的是丰厚的收入，而且维持了长达8年之久都未被公安机关识破。直到一次偶然的机会被人告发，她才被公安机关抓捕。经过调查发现，她的管理体制非常健全，不亚于一个大型企业的管理机制。消息传出后，她原来就职的那家外资企业的负责人惋惜地说："如果她能够在这个公司呆下去的话，说不定不久就可以成为一个高级管理者。然而，很可惜，她站错了位置……"

的确，无论你是出于什么原因，站错了位置，就会一文不值。如果



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你的才能没有应用于合适的岗位，生命的价值就不能显现出来。

据说西洋后期印象派大师梵·高是一个严重的色盲患者，在他有生的三十几年的时间里穷困潦倒，但他凭着对黄色仅有的敏感，创作出不朽的传世佳作《向日葵》，尽管他的画是在他死后才被大家认可的，可他终究是被社会承认了。因为他找对了自己的位置，虽然他只活了36岁，但他的生命价值并不比活了九十多岁的毕加索更逊色。

所以，生命的价值不在于长短，更不在于你自己得到了多少物质利益，而在于摆正了自己的位置，实现了自我价值，创造了财富。

## 自己活得累是因为好高骛远

水从高原流下，由西向东。渤海口的一条鱼逆流而上，它的游技很精湛，因而游得很精彩，一会儿冲过浅滩，一会儿划过激流，它穿过了湖泊中的层层渔网，也躲过无数水鸟的追逐。它不停地游，最后穿过山涧，挤过石隙，游上了高原。然而，它还没来得及发出一声欢呼，瞬间却冻成了冰块。

若干年后，一群登山者在高原的冰块中发现了它，它还保持着游动的姿势。有人认出这是渤海口的鱼。一个年轻人感叹说：这是一条勇敢的鱼，它逆行了那么远那么长那么久。另一个年轻人却为之叹息，说这的确是一条勇敢的鱼，然而它只有伟大的精神却没有正确的方向，它极端逆向的追求，最后得到的只能是死亡。勇气固然重要，但凡事应该量力而行。

世界上大多数人都是平凡人，但大多数平凡人都希望自己成为不平凡的人。梦想成功，梦想才华获得赏识、能力获得肯定，拥有名誉、地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

位、财富。不过，遗憾的是，真正能做到的人，似乎总是少数。因为，他们经意或不经意地都陷进了好高骛远的泥潭里，梦想难以实现，自己却疲惫不堪。

那些好高骛远者往往是把自己的理想设计得高不可攀，而根本不知道应该把理想与自己的实际力量在一定范围内联系起来。

一些40岁男人做事情从来不考虑是否力所能及，于是作出了不切实际的决定，不是遭到失败就是把自己弄得疲惫不堪。对于根本不可能的事，还是不要痴心妄想的好。

人生虽有许多种力量，但实力是构建人生最重要的手段和最基本的力量。在奔赴成功的艰辛路途中，我们绝不能好高骛远，我们需要的只是实力，只有实力才能对人生的事业与理想起到帮助和推动作用，使人生增值。

曾经有一个人很不满意自己的工作，总觉得自己应该享受更高的待遇，他愤愤地对朋友说："我的老板一点也不把我放在眼里，在他那里我得不到重视。改天我要对他拍桌子，然后辞职。"

"你对那家贸易公司完全清楚了吗？对他们做国际贸易的窍门完全搞通了吗？"他的朋友问道。

"没有！"

"君子报仇，十年不晚，我建议你好好地把他们的一切贸易技巧、商业文书和公司组织完全搞通，甚至连怎么排除影印机的小故障都学会，然后辞职不干。"他的朋友建议，"你把他们的公司当成免费学习的地方，什么东西都通了之后，再一走了之，不是既出了气，又有许多收获吗？"

那人听从了朋友的建议，从此便默记偷学，甚至下班之后，还留在办公室研究写商业文书的技法。

一年之后，那位朋友偶然遇到他，说："你现在大概多半都学会了，可以准备拍桌子不干了！"



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“可是我发现，近半年来，老板对我刮目相看，最近更是委以重任，又升官，又加薪，我已经成为公司的红人了！”

“这是我早就料到的！”他的朋友笑着说，“当初你的老板不重视你，是因为你的能力不足，却又不努力学习；尔后你痛下苦功，担当重任，当然会令他对你刮目相看。只知抱怨老板，却不反省自己的能力，这是人们常犯的毛病啊！”

要走出属于自己不同凡响的生存之路，好高骛远是行不通的。踏踏实实地做好你该做的工作，学会你该学会的知识，才是人生的首要选择。

如果总在幻想将天上的月亮摘下来玩玩，显然是不切实际而又浪费感情和精力的愚蠢之举。所以，做人做事都应以自己的实力为基础，任何脱离了基础的目标都如海市蜃楼一样可望而不可即。

## 目标必须要正确可行

对 40 岁的男人来说，目标是人生定位的方向，选择什么样的目标就意味着你将步入什么样的生存境界。

但是目标不是欲望，目标更加具体，也往往给自己设定了时限。它有欲望的感情牵动因素，更重要的则是要由自己做主，由自己去选择自己的目标。但选择目标的时候一定要选正确，选一个可以实现的、适合你的目标。否则，你就会为目标所累。

有一个笑话说：

从前，有一个名叫布朗的人，他养了一只狗叫杰克。布朗在一家外企上班，虽然生活无忧，但是他总梦想着有朝一日自己能够超越自己的老板而暴富起来。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天，布朗灵机一动，对杰克说："如果我能教会你像麻雀一样飞翔，世界上的人都将乐意花钱来请我，到那时咱们岂不是暴富了！"杰克为难地说："等一等，我不会飞呀！我是一条狗，而不是一只麻雀！"布朗非常失望："你这种消极态度确实是一个大问题。做什么事都要有目标，没有目标是成功不了的。我得为你上几天课。"

于是布朗每天下班都要给杰克上课，内容包括目标管理、战略制定以及时间管理等课程，但关于飞行方面却什么也没有学。

第一天飞行训练，布朗异常兴奋，但是杰克却很害怕。布朗解释说，他们住的公寓一共有 15 层，杰克从第一层开始，从窗户向外跳，每天加一层，最终达到 15 层。在每一次跳完之后，杰克要总结经验，找出最有效的飞行技巧，然后把这些运用到下一次训练中。等到达最高一层的时候，杰克就学会飞了。可怜的杰克请求布朗考虑一下自己的性命，但是布朗根本听不进："这条狗根本就不理解狗会飞的意义，它更看不到我的伟大目标。"因此，布朗毫不犹豫地打开第一层楼的窗户，把杰克扔了出去。

第二天，准备第二次飞行训练的时候，杰克再次恳求布朗不要把自己扔出去。布朗拿出一本袖珍的《高绩效目标管理》，然后向杰克解释：当你面对一个目标时，总是害怕实现不了，由此就会停下来，忘了自己树立的目标。接下来，只听见"啪"的一声，杰克又被从二楼扔了出去。

第三天，杰克调整了自己的策略，即拖延。它要求延迟飞行训练，直到有最适合飞行的气候条件为止。但是布朗对此早有准备，他拿出一张进度表，指着说："既然我们有了目标，那么就要每天向目标靠近，对不对？"于是这只忠诚的狗知道，今天不跳仅仅意味着明天跳两次而已。

不能说杰克没有尽其所能。如，第 5 天它给自己的腿加上了副翼，试图变成鸟；第 6 天，它在自己脖子上戴了一个红色的斗篷，试图把自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己变成“超人”，但这一切都是徒劳。

到了第7天的时候，杰克已经摔断了双腿并且左耳失聪，它不再乞求布朗的仁慈。它只是直直地看着布朗说：“主人，我是狗，我不是麻雀，你想杀了我，也不必用这样的方法吧！”

布朗则指出：“人生的目标就是在受到挫折后，不断努力才能成功的，我们不能放弃自己的目标……”

“闭嘴，开窗。”这条狗平静地说道，然后，它瞄着楼下的一块平地跳下去。可怜的杰克被摔得像一片树叶子一样瘪。

布朗对杰克极其失望。飞行计划完全失败了，杰克没有学会如何飞，它降落的过程就像一袋沙子从楼上扔下来一样，而且它丝毫也没有听取布朗的建议：“聪明地飞，而不是猛烈地下降。”现在，布朗唯一能做的事就是分析整个过程，找出什么地方错了。经过仔细地思考，布朗笑了：“下次，我找一条聪明的狗不就行了嘛！”

虽然这是个笑话，但却使我们明白了一个哲理：成功与否不在于你有多么宏伟的蓝图，而在于你是否选择了正确的目标。目标错了，就算你的目标有多么伟大，计划有多么严密，那也是枉然。

虽然每个人都有自己作决定的独特方法。但不幸的是，很多人都认为自己的选择未必是最正确的。这很自然，因为人们无法预知将来，无法提前看到自己的选择究竟会有多少益处，害怕将来不遂己愿。

但是，将来的事谁又能把握住呢？最重要的是抓住现在。只要你现在觉得自己是对的就可以了。如果相反呢？就马上改过来！

那么，在目标的选择上，利用好现有资源，是最可取的。相信自己能够随着局势的变化作出恰当的调整；如果意识到自己的选择是错误的，以最快的速度放弃并给自己新的选择机会。

具体的做法是：

1. 注意真实的目标

作决定前，仔细辨别目标，将注意力集中于自己的真实目标上，而





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要选择一个不切实际的目标。比如，问问自己：我是真的需要一双新鞋还是期待新鞋能把忧郁赶走，给自己带来好心情呢？如果答案是前者就去商店。辨清自己的目标再作决定，这才是对症下药。

2. 不要让小事缠身

如果是像今晚租什么影碟看之类的小事，给自己两分钟的时间考虑，然后就去办。问问自己，这个选择会对我的人生产生影响吗？如果答案是“不”，就千万别在那上面浪费时间了。

3. 面对重大问题时要保持冷静

如果面对的问题很复杂，选择的意义很重大，那千万不要草率。深呼吸，放松身心，问问自己最想要的是什么？一遍不行，就再问一遍。要是还不能决定，也不要勉强自己，这说明现在还不是拿出答案的时候。将问题搁置一下，或许明天、下周、下一个冬天……答案会自然而然地浮出水面。

4. 划掉不是最重要的那一个

一种选择的获取同时也意味着对另一种选择的放弃，没有人能够什么都得到，贪婪反而会令你失去全部。因此，应该告诉自己是将最不重要的那一个划掉的时候了。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




# 没有目标的努力是没有价值的

对 40 岁的男人来说，没有目标的人生，就像一只无人驾驶的小舟，漫无目的地随风飘荡。确立明确目标是成就高点定位的起点，所以，你首先必须认识“确立目标”的重要性。

许多人之所以在生活中历尽辛苦却一事无成，最根本的原因在于他们不知道自己到底要做什么。在生活和工作中，明确自己的目标和方向是非常必要的。只有知道自己的目标是什么、到底想做什么之后，才能够达到自己的目的，梦想才会变成现实。

一个中年人，因为对自己的工作不满意而向柯维咨询。他自己的生活目标是：找一个称心如意的工作，改善自己的生活处境。

“那么，你到底想做点什么呢？”柯维问。

“我也说不太清楚，”中年人犹豫不决地说，“我还从没有考虑过这个问题。我只知道自己的目标不是现在这个样子。”

“那么你的爱好和特长是什么？”柯维接着问，“对于你来说，最重要的是什么？”

“我也不知道，”中年人回答说，“每天我都忙忙碌碌地工作，但这点我也没有仔细考虑过。”

“如果让你选择，你想做什么？你真正想做的是什么？”柯维对这个话题穷追不舍。

“我真的说不准，”中年人困惑地说，“我真的不知道自己究竟喜欢什么，我从没有仔细考虑过这个问题，我想我确实应该好好考虑考虑了。”




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“那么，你看看这里吧，”柯维用双手比划着说，“你想离开你现在所在的位置，到其他地方去。但是，你不知道你想去哪里。你不知道自己喜欢做什么，也不知道自己到底能做什么。如果你真的想做点什么的话，现在你必须拿定主意。”

你必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。同样，你应该首先明确自己想成为怎样的人，然后才能把自己造就成那样的有用之材。

目标会使你拥有胸怀远大的抱负，目标会在失败时赋予你再去尝试的勇气，目标会使你不断向前奋进，目标会给你前途，目标会使你避免倒退，不再为过去担忧，目标会使理想中的你与现实中的你统一。当别人问你“你是谁”时，你可以回答：“我是能完成自己目标的人。”

正如空气对生命一样，目标对人生也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有目标，没有人能够达到该有的人生境界。一个人以自己的努力获得的收获，在开始的时候，只不过是存于心里的一幅清晰、简明、有待追求的画面而已。当那幅画面成长、扩大，或发展到使人着魔的程度时，就被人的潜意识接受。从那一刻起，当事人会身不由己地被牵扯着、导引着，为实现心底的那幅画面而努力不已。

然而，大多数人都是在没有明确目标或明确计划的情况下接受完教育，找一份工作，或开始从事某一种行业。现代科学已能够提供相当正确的方法来分析人们的个性，以使人们选择适合他们的职业。但许多人依然如无头苍蝇般到处乱撞，找不到合适的工作。因为他们从一开始就没有确立明确的目标，所以到了而立之年乃至不惑之年，还在为找不到合适的工作而苦恼。

即使你有一颗善良的心，有一副健壮的身体，或者具备丰富的学识、非凡的才干，你也不能保证自己会拥有成功的一生，因为这些并非你人生卓越的全部要素。具备这些条件者成千上万，他们照样失落一



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生。何故？因为他们缺乏开创事业所必备的条件，即生活的目标。缺乏目标的人生是毫无意义可言的，他们不知定位为何物，浑浑噩噩，庸庸碌碌，只看见眼前的阴影，看不见明天的曙光，精神世界空虚。这样的人生，是何等的乏味！

## 目标要坚定不移

40 岁的男人不能没有目标，也不能目标太多。没有目标地活着，人生便没有意义，而目标太多就容易精力分散，最终处处打井处处空。

这就说明，你必须设定一个固定目标，这个目标必须是清晰而切实可行的，而不是虚无缥缈的。目标一经确定，就要付诸行动，并执著地为之追求。

目标不能游移不定。每个人面对目标时都不能三心二意。

锁定目标就是你朝着你确定的目标前进。这个目标是比较固定的，不是三心二意的，而且还是一个较高层次的。但锁定目标，并不是说你一生就只能有这个目标，如果你今后感觉这个目标不适合于你，或你有更高层次的目标，你可以更改。

因此，人生一件很重要的事就是学会制定目标，如果实践检验这个目标是对的，就要锁定，并为之全力以赴；如果你的目标是错的，不符合时宜的，就要更改。只有这样，你才可能到达生存之境的巅峰。

即使你能力超凡，才华横溢，如果你不把你的能力放在你所制定的目标上一直坚持下去，那么，你的能力也不会被世人所发觉，更不会取得相应的成绩。

拿破仑的名字大家都很熟悉，但是很少有人知道他年轻的时候，由于生活贫困，灰心到了极点，几度使他差点放弃追求，差点成为一个





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“普通人”。

当时，他的父亲是一个极高傲但又穷困的科西嘉贵族。父亲送拿破仑进了一个在布列讷的贵族学校，在这里与他往来的都是在他面前极力夸示自己富有而讥讽他穷苦的同学。

后来他实在受不了了，写信给父亲，说道：“为了忍受他们的这些嘲笑，我实在疲于解释我的贫困了，他们唯一高于我的便是金钱，至于说到高尚的思想，他们是远在我之下的。难道我应当在这些富有而高傲的人面前谦卑下去吗？”

“我们没有钱，但是你必须在那里读书，而且一定要超过他们，因为这是你的目标。”父亲回答说。

从此，每一种嘲笑，每一种欺侮，每一种轻视的态度，都使他增加了决心，他发誓要做出个样子给他们看看，他确实是高于他们的。他是如何做的呢？这当然不是一件容易的事，他一点也不空口自夸，只在心里暗暗计划，决定把这些没有头脑却傲慢的人作为桥梁，去获得自己的技能、富有、名誉和地位。

在他 16 岁当少尉的那年，他遭受了另外一个打击，那就是他父亲的去世。在那以后，他不得不从很少的薪金中，省出一部分来帮助母亲。当他接受第一次军事征召时，必须步行到遥远的发隆斯去加入部队。

等他到部队时，看见他的同伴正在用多余的时间追逐女人和赌博。而他那不受人喜欢的体格使他没有资格得到前者；同时，他的贫困也使他得不到后者。于是他改变方针，用埋头读书的方法，去努力和他们竞争。读书和呼吸一样是自由的，因为他可以不花钱在图书馆里借书读，这使他得到了很大的收获。通过几年的用功，他读书所摘抄下来的笔记，经后来印刷出来的就有 400 多页。他想象自己是一个总司令，将科西嘉岛的地图画出来，地图上清楚地指出哪些地方应当布置防范，这是用数学的方法精确地计算出来的。因此，他数学的才能获得了提高，这



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





使他第一次有机会展示他的能力。

他的长官看到拿破仑的学问很好，便派他在操练场上执行一些特殊的工作，这是需要极复杂的计算能力的。他的工作做得极好，于是他又获得了新的机会，拿破仑开始走上通往权势的道路。

这时，一切的情形都改变了。从前嘲笑他的人，现在都拥到他面前来，想分享一点他得的奖金；从前轻视他的人，现在都希望成为他的朋友；从前讥笑他的人，现在也都改为尊重他。他们都变成了他的忠心拥戴者。

除他的才能之外，是什么力量使拿破仑的生活有了如此的改变？就是因为他能够面对贫困，促使他制定了伟大的目标，同时将嘲笑和轻视化做无穷的力量，为实现目标执著地追求。

能够锁定目标并全力以赴，我们的目标就绝不会沦为一个缺乏行动的空想。

也许有人会说，为什么同样有目标的人，有的人成功了，有的人却失败了？那是因为在为一件事做准备时，不但要制定明确的目标，更重要的是要始终专注于这个目标，不能因为其他事情的出现而分散自己的注意力。如果你今天想成为一名营销高手，明天想成为一名管理专家，后天又想当一名出色的设计师。最终的结果只能是得不偿失，你的准备工作很可能前功尽弃。这样，显然无法把接下来本应该做得很好的工作完成得令人满意。请相信这样一句话：一个好猎手的眼中只有一个猎物。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 计划好再做才能事半功倍

40 岁的男人必须认识到自己的时间、金钱和精力是有限的，如果不能充分利用，将是一个巨大损失。成功的人，大都能非常有效地利用时间、金钱和精力，并尽可能支配它们。他们之所以能够做到事半功倍，是因为他们总是为自己做好了计划。因此，能不能把一件事情办成功，一个很重要的因素就是看你有没有科学的计划和方案。科学的计划和方案就像是火车的轨道，有了轨道，火车就能够安全顺利地前进；没有轨道，火车将寸步难行。

科学的计划和方案又像是人的大脑，是指挥部。德国伟大的思想家歌德说过，“匆忙出门，慌忙上马，只能一事无成”，就是强调在做事情之前一定要有计划，不能鲁莽行事。高尔基说过：“不知道明天干什么的人是不幸的。”所以，不仅要树立远大的理想，还要制订科学的计划和方案去实现它。

所制订的计划要具体、有时限、长短兼备。例如，你计划在 5 年之内创作一部反映当代青年生活的长篇小说，具体会涉及情节的安排、知识的积累、人物的塑造等。你可以把设计情节作为“第一步”，这大概需要一个月的时间。如果一个月过去了你还没有设计出来，就要反省自己。一定要督促自己按时完成计划。

另外，一件事情的计划表要根据环境和事情具体发展的情况及时修正，尽量使计划表和实际相符合，使自己能够很好地按照计划完成任务。

有这样一句发人深省的话：你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。当人们站在十字路口茫然不知所措的时候，多么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




希望有人来指点迷津；当人们举棋不定、环顾左右而难以决断的时候，多么希望有人来助上一臂之力。

正确、合理、行之有效的计划部署能够将前进路上所花的精力减到最低限度。举一个例子来说吧：虫子都喜欢吃苹果。一天，有4只非常要好的虫子一起去森林里找苹果吃。第一只虫子跋山涉水，终于来到一株苹果树下。但它根本就不知道这是一棵苹果树，当然也不知道树上长满的红红的东西就是苹果。于是，当它看到其他虫子往上爬时，自己也就稀里糊涂地跟着往上爬。没有目的，也没有终点，更不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎样去摘取苹果。最后结局呢？也许找到了一个大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分虫子都是这样活着的，没想过什么是生命的意义，为什么而活着。

第二只虫子也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫”生目标就是找到一个大苹果。但它并不知道大苹果会长在什么地方？它猜想：大苹果应该长在大枝叶上。于是它就慢慢地往上爬，遇到分枝的时候，就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一个大苹果。这只虫子刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这个大苹果是树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个树枝，它就能得到一个大得多的苹果。

第三只虫子同样到了一棵苹果树下。这只虫子知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没开始爬时就利用望远镜搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分枝，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分枝时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说，如果它的目标是一个名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这分枝。最后，这只虫子应该会有一个很好的结局，因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为虫子的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫子捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。

第四只虫子可不是一只普通的虫。它做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道苹果怎么长大。因此它没忘带着望远镜观察苹果，它的目标并不是一个大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

从这 4 只虫子吃苹果的经历，不难得出结论。第一只虫子是只毫无目标、一生盲目、没有自己人生计划的糊涂虫，不知道自己想要什么。遗憾的是，很多人都像第一只虫子那样庸庸碌碌地活着。

第二只虫子虽然知道自己想要什么，但是它不知道该怎么去得到苹果，在习惯中的正确标准指导下，它作出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择，白费了许多力气。而曾几何时，正确的选择离它又是那么接近。

第三只虫子有非常清晰的人生计划，也总是能作出正确的选择，但是，它的目标过于远大，而自己的行动过于缓慢，成功对它来说已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样，人生也极其有限，必须认真把握，而单凭个人的力量，也许一生辛苦，也未必能找到自己的苹果。如果制订一个适合自己的计划，并且充分借助外界的力量，借助许许多多类似于“望远镜”之类的人，那么，人生的“苹果”也许会好吃得多。

第四只虫子，它不仅知道自己想要什么，也知道如何得到自己的苹果以及得到苹果应该需要什么条件，然后制订清晰实际的计划，在望远



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



镜的指引下，它一步步实现了自己的理想。

其实，我们的人生旅程又何尝不是这样？

要想得到自己喜欢的苹果，想提升自己生存的境界，就要先从改变自己开始，作好自己的人生计划，做吃到苹果的第四只虫子。

## 确定长期目标

40 岁的男人已经走到了人生中场，但各人所取得的成就却大有不同，这和个人的机遇、能力有关，但与他们对人生的规划与大目标的选择也不无关系。

你不能只想着眼前要怎样，还应该有一个长期的奋斗目标，由于有这种大目标，人生才能有极大的发展。这种长期目标并不只限于一个，可以同时拥有两个或三个以上，但是，要看看你有多少自信，才能燃起多少热情来。

拥有人生大目标，就是给了你人生斗志及热情。同时，长期维持着这种热情或斗志，一方面培养“必定会成功”的信念，你的愿望就会深深刻在心灵深处里，你的运势也会随着慢慢地转换到好的方向。所以，长期目标是很重要的。

如果，以短期目标来慢慢解决身边的问题，同时又不忘记为 10 年或 20 年后的事定立目标，而且以一生这种长期单位的目标来继续努力下去的话，你一定会成为人生的成功者。

没有长期的目标，你可能会被短期的种种挫折击倒。理由很简单，没人能像你一样关心你的成功。你可能偶尔觉得有人阻碍你的道路，而故意阻止你进步，但实际上阻碍你进步最关键的人就是你自己。其他人可以使你暂时停止，而你是唯一能永远做下去的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果你没有长期的目标，暂时的阻碍可能构成无法避免的挫折。家庭问题、疾病、车祸及其他你无法控制的种种情况，都可能是重大的阻碍。而在你有了长期的人生目标后，你就会对消极或积极的情况做出正确的反应。你会学到：一次挫折（不管多严重）可以是进步的踏脚石，而不会是绊脚石。

当你设定了长期目标后，开始时不要尝试克服所有的阻碍。如果所有困难一开始就清除得一干二净，便没有人愿意尝试有意义的事情了。你今天早上离家之前，打电话到交通岗询问所有的路口交通灯是否都变绿了，交通警可能会认为你不通人性。你应知道你是一个一个地通过红绿灯，你不仅能走到你能看到的那么远的地方，而且当你到达那里时，你通常都能见到更远。

查理·库冷先生曾以一种有意义的方式表示了他的创意。他说："成为伟大的机会并不像急流般的尼亚加拉瀑布那样倾泻而下，而是缓慢的一点一滴。"

一般说来，伟大与接近伟大的差异就是领悟到如果你期望伟大，你就必须每天朝着目标工作。举重选手都知道，如果他想成就伟大的目标，就必须每天去锻炼肌肉，每一对想养育出有教养的可爱孩子的父母，都知道人格与信仰是每天不断培养的结果。

乔治·西屋是美国杰出的发明家和企业家。他一生总共获得 361 项专利，被人们誉为"发明奇才"。他亲手创办了 6 家世界一流的企业，为美国的工业发展奠定了基石。乔治之所以能获得如此辉煌的成就，主要靠的是把一个远大的目标当作自己的人生理想。

乔治于 1846 年 10 月 6 日生于美国纽约州史哈利山谷的中心桥小镇。他的父亲精明能干，开办了一个工具和机器店。小乔治倔强任性，才智过人，对父亲工厂里的机器有着浓厚的兴趣。12 岁那年，由于他的坚持，父亲不得不允许他到机器工厂去当一名普通工人。在一个炎热的星期六下午，父亲让他独自一人加班切割一批铁管子。开始乔治用手



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



锯锯铁管，又慢又累。用什么办法才能在规定时间内完成任务呢？突然，巨大的蒸汽机吸引了乔治的视线。他灵机一动，想出一个大胆的主意：把锯固定在蒸汽机上，造成一个机械锯。结果，一根铁管子几秒钟就锯好了。从此，乔治对蒸汽机产生了浓厚的兴趣。他阅读了大量有关的书籍，发现当时的蒸汽机都是由密封汽缸里的活塞上下移动来带动皮带把力送到机械上的，既笨重效能又很差。乔治就设想，如果把往复式引擎改成旋转式的，既节省了材料又增强了效力。经过几年的艰苦努力，反复试验，他终于获得了成功。15 岁那年，他高兴地获得了回旋机的专利证书。这是乔治一生中的第一项专利。从此，他燃起了发明创造的蓬勃激情。

1865 年，美国内战结束。在退役回家的路上，乔治坐的火车出轨，车上的人被撞得东倒西歪。当乔治了解到火车出轨的事经常出现时，他那天才的头脑便萌发出一个奇妙的想法：研制一种防止火车出轨的机器。亲友们认为此事难度大而大加反对。乔治力排众议，博览群书，经过艰苦的探索，终于设计出了“火车出轨还原器”，从此开始了他辉煌的事业。后来，他又运用压缩空气的原理，发明了空气制动器，彻底解决了火车刹车问题，这是 19 世纪最伟大的发明之一。至今，西屋企业仍在这一行业中享有霸权。

乔治是伟大的发明家，是不畏艰险勇于探索的实干家。他把改善人类的生活水平，为人类谋福利作为自己的人生目标。因此，他根据实际生活的需要，不断创造发明新产品，开辟新领域。也正因如此，他的发明创造不仅为个人带来了财富，也促进了人类文明的发展。他设计的电气机车，改善了交通工具；他把交流电用于日常生活，对人类的电气化作出了巨大贡献。由于他开发了天然气，匹兹堡成为工业重镇。他对尼加拉瀑布电力成功地开发，使尼加拉城在短短的几年内就走向了繁荣。有人评价他这项成就时说：“他的才能，无异于天方夜谭中的阿拉丁，他虽没有如意神灯，但电灯的力量也照样能使不毛之地变成天堂。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乔治以造福人类作为一生的奋斗目标，因此，他想尽办法赚钱赢利，却决不唯利是图；他费尽心思扩大企业，却从不弄虚作假。凡是他设计制造的产品，他都力求做到尽善尽美，尤其是关系到人们生命安全的产品，他更是以高度的责任心不断完善。如在制动器刚刚占领市场的时候，产品效果良好，他却又花了 25 万元去进一步改良，这给刚刚起步的企业带来了很大困难，但产品最终以上乘的质量赢得了顾客。还有一次，顾客反映一批灯泡做得不合格，乔治立即开除了业务经理，并且说："任何产品不到十全十美的程度，决不能卖给顾客。"而今，西屋企业的高质量已饮誉全球。

乔治·西屋是一位天才的发明家，一位卓越的企业家，又是一位伟大的人道主义者和理想主义者。他为人类的生活幸福辛勤工作了一生，实现了自己的理想目标。

因此，你不能只抱着"涨工资"、"升科长"这些小目标不放，还应该为你的事业制定一个长远目标，这样你才能找准人生方向，获得更大的发展。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第二章 掌握平衡的智慧，修习练达的学问

40岁的男人，应该能够悟透生存的智慧，能以“圆”的方法取代“方”的精神，并能屈能伸，圆融大度，能够很快适应任何新的环境，能料理妥当复杂的人际关系，这样必能减少前进的阻力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 与快乐者交友，你会更快乐

阻挠一个人成功的心理障碍，包括责难、沮丧、焦虑、漠不关心、骤下评论、犹豫不决、推托、过分追求完美、怨怒之心、困惑及罪恶感，这些心态都是负面情绪的表现。具有这些心态的人不一定是坏人，但是40岁的你为了获取正面能量，要尽量与快乐的人在一起。

在一次南部非洲首脑会议上，曼德拉出席并领取了“卡马勋章”。

在接受勋章的时候，曼德拉发表了精彩的演讲。在开场白中，他幽默地说：“这个讲台是为总统们设立的，我这位退休老人今天上台讲话，抢了总统的镜头，我们的总统姆贝基一定不高兴。”话音刚落，笑声四起。

在笑声过后，曼德拉开始正式发言。讲到一半，他把讲稿的页次弄乱了，不得不翻过来看。

这本来是一件有些尴尬的事情，但他却不以为然，一边翻一边脱口而出：“我把讲稿的次序弄乱了，你们要原谅一个老人。不过，我知道在座的一位总统，在一次发言中也把讲稿页次弄乱了，而他却不知道，照样往下念。”这时，整个会场哄堂大笑。

结束讲话前，他又说：“感谢你们把用一位博茨瓦纳老人的名字（指博茨瓦纳开国总统卡马）命名的勋章授予我，我现在退休在家，如果哪一天没有钱花了，我就把这个勋章拿到大街上去卖。我肯定在座的一个人会出高价收购的，他就是我们的总统姆贝基。”

这时，姆贝基情不自禁地笑出声来，连连拍手鼓掌。会场里掌声一片。

曼德拉的幽默让台下的人如沐春风，神清气爽。所以，与快乐的人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





在一起，他会把快乐传染给你，让你忘记烦恼和忧愁。

你是否也曾有过这样的经历？在一个地方，或是和一些人相处，你会感到焦虑不安，脖子酸痛、疲惫不堪。你不知道到底是哪根筋不对，但就是觉得不舒服。然而和另一些人相处时，你就会觉得精神百倍，身体上的不适感也慢慢消失。在这些人的陪伴下，你觉得事事如意，这些人所散发的正面能量，让你感到更快乐、更安详、更有信心。

这些现象不是偶然的，而是能量交流的结果。一个精神能量低的人如果和一个精神能量高的人在一起，前者将受惠无穷，后者则会损失一些能量。精神能量通常会在两人之间流动，直到获得平衡为止。

请你想象甲乙两个玻璃瓶，两者底部有管子相连，管内有个阀门可以控制两个玻璃瓶的液体流量。请你先把阀门关上，将甲瓶装满蓝色液体，乙瓶则什么也不装。当你把阀门打开时，这两个玻璃瓶会产生什么样的变化呢？它们都会盛装等量的蓝色液体。

同样的道理，如果你心中充满正面能量，当你碰到一个能量低的人时，能量就会从你身上流向他。不过，这个例子描述的是“量”的流向，而非“质”的交流。为了充分了解“质”，请再回到玻璃瓶的例子。

先关上阀门把甲瓶装满凉的蓝色液体，然后把乙瓶装满热的红色液体，当打开阀门时，这两个瓶子会产生怎样的变化呢？首先，冷热液体相互交流，温度达到平衡。其次，两个瓶内的液体都会变成紫罗兰色。

如果快乐的你碰到一个不快乐的人，过不了多久，那个人的心情会好转，你的心情则会变糟，你或许不会马上受到影响，但是几小时或是几天之后，你的心情就会逐渐变糟。

所以，要想让自己摆脱消极，请接受这个建议：不要让不快乐的人感染你快乐的心情。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 不要介意别人的批评

一个人在一生中总会遭到这样或那样的批评，越是做大事遭到的批评就越多。但你绝不能因为别人的批评，就歇斯底里地反击，因为你做得再好也会有人批评你，对批评太过敏感，只会让自己疲惫不堪。

1929 年，美国发生一件震动全国教育界的大事，美国各地的学者都赶到芝加哥去看热闹。在几年之前，有个名叫罗勃·郝金斯的年轻人，半工半读地从耶鲁大学毕业，当过作家、伐木工人、家庭教师和卖成衣的售货员。现在，只经过了 8 年，他就被任命为美国第四有钱的大学——芝加哥大学的校长。他有多大？30 岁！真叫人难以相信。老一辈的教育人士都摇着头，人们的批评就像山崩落石一样一齐打在这位“神童”的头上，说他太年轻了，经验不够；说他的教育观念很不成熟……甚至各大报纸也参加了攻击。

在罗勃·郝金斯就任的那一天，有一个朋友对他的父亲说：“今天早上我看见报上的社论攻击你的儿子，真把我吓坏了。”

“不错，”郝金斯的父亲回答说，“话说得很凶。可是请记住，从来没有人会踢一只死了的狗。”

是的，没有人去踢一只死狗。别人对你的批评往往从反面证明了你的重要，你的成就引起了别人的关注。所以，在你被别人批评、品头论足、无端诽谤时，你无须自卑，走好自己的路，让他们去说吧。

马修·布拉许当年还在华尔街 40 号美国国际公司任总裁的时候，承认说对别人的批评很敏感。他说：“我当时急于要使公司里的每一个人都认为我非常完美。要是他们不这样想的话，就会使我自卑。只要哪一个人对我有一些怨言，我就会想法子去取悦他。可是我所做的讨好他



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





的事情，总会使另外一个人生气。然后等我想要取悦这个人的时候，又会惹恼了其他的一两个人。最后我发现，我愈想去讨好别人，以避免别人对我的批评，就愈会使我的敌人增加，所以最后我对自己说：'只要你超群出众，你就一定会受到批评，所以还是趁早习惯的好。'这一点对我大有帮助。从那以后，我就决定只尽我最大能力去做，而把我那把破伞收起来。让批评我的雨水从我身上流下去，而不是滴在我的脖子里。"

狄姆士·泰勒更进一步。他让批评的雨水流进他的脖子，而为这件事情大笑一番——而且当众如此。有一段时间，他在每个礼拜天下午的纽约爱尔交响乐团举行的空中音乐会休息时间，发表音乐方面的评论。有一个女人写信给他，说他是"骗子、叛徒、毒蛇和白痴"。泰勒先生在他那本叫做《人与音乐》的书里说："我猜她只喜欢听音乐，不喜欢听讲话。"在第二个礼拜的广播节目里，泰勒先生把这封信宣读给好几百万的听众听——几天后，他又接到这位太太写来的另外一封信，"表达她丝毫没有改变她的意见"。泰勒先生说："她仍然认为，我是一个骗子、叛徒、毒蛇和白痴。"

面对他人的品评、批评，谁都不可能没有压力，关键是看你如何对待。如果你在心里接受了别人的批评，并暗示自己在别人眼里是多么的不完美，被人鄙视。自卑就会像一个影子随时跟着你、影响你。如果你能将别人的不公正的批评置之脑后，继续走自己的路，那么所有的批评都会不攻自破。如果你能对他们笑一笑，受害的人就该不会是你。

查尔斯·舒伟伯对普林斯顿大学学生发表演讲的时候表示，他所学到的最重要的一课，是一个在钢铁厂里做事的老德国人教给他的。"那个老德国人走进我的办公室时，"舒伟伯先生说，"满身都是泥和水。我问他对那些把他丢进河里的人怎么说？他回答说：'我只是笑一笑。'"

舒伟伯先生说，后来他就把这个老德国人的话当作他的座右铭：




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"只笑一笑。"

当你成为不公正批评的受害者时，这个座右铭尤其管用。别人骂你的时候，你可以回骂他，可是对那些"只笑一笑"的人，你能说什么呢？

林肯要不是学会了对那些骂他的话置之不理，恐怕他早就受不住压力而崩溃了。他写下的如何处理对他的批评的方法，已经成为一篇文学上的经典之作。在第二次世界大战期间，麦克阿瑟将军曾经把这段话抄下来，挂在他总部的写字台后面的墙上。而丘吉尔也把这段话镶在框子里，挂在他的书房的墙上。这段话是这样的："如果我只是试着要去读——更不用说去回答所有对我的攻击，这个店不如关了门，去做别的生意。我尽我所知的最好办法去做——也尽我所能去做，而我打算一直这样把事情做完。如果结果证明我是对的，那么即使花 10 倍的力气来说我是错的，也没有什么用。"

别人的批评无论对错，你都无法制止。尤其是你行高于人时，你更须面对这样的舆论。笑一笑，已饱经人生风雨的你无须关注太多，更无须为他人的舆论自卑。

## 莫逞"口舌之快"

40 岁的男人应该明白，人有好口才不是坏事，但运用不当则会坏事。因此说话要谦让，要有分寸，因为说话树敌是最愚蠢的行为。

生活中，"多个朋友多条道，多个敌人多堵墙"，这个道理是无所不在的。树敌过多，不仅会使人在生活中迈不开步，即使是正常的工作，也会遇到种种不应有的麻烦。

要避免树敌，你首先要养成这么一个习惯，就是绝不要去指责别



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人。指责是对人自尊心的一种伤害，它只能促使对方起来维护他的荣誉，为自己辩解，即使当时不能，他也会记下你的一箭之仇，日后寻机报复。

对于他人明显的谬误，你最好不要直接纠正，否则好像是故意要显得你高明，因而又伤了别人的自尊心。在生活中一定要记住，凡非原则之争，要多给对方以取胜的机会，这样不仅可以避免树敌，而且也许可使对方的某种“报复”得到满足，可以“以爱消恨”。

假如由于你的过失而伤害了别人，你得及时向人道歉，这样的举动可以化敌为友，彻底消除对方的敌意。说不定你们会相处得更好。“不打不相识”这一民谚富含了这一哲理，既然得罪了别人，当时你自己一定得到某种“发泄”，与其等待别人“回泄”——不知何时飞出一支暗箭，还不如主动上前致意，以便尽释前嫌。

为了避免树敌，还有一点需要注意，这就是与人争吵时不要非占上风不可。实际上，争吵中没有胜利者，即使是口头胜利，但与此同时，你又树立了一个对你心怀怨恨的敌人。争吵总有一定原因，总为一定的目的，如果你想使问题得到解决，就绝不要采取争吵的方式。

争吵除会使人结怨树敌，在公众面前破坏自己温文尔雅的形象外，没有丝毫的作用。如果只是日常生活中观点不同而引致的争论，就更应避免争个高低。如果你一面公开提出自己的主张，一面又对所有不同的意见进行抨击，那可是太不明智了，几乎等于把自己孤立起来。因为辩论而伤害别人的自尊心，结怨于人，既不利己，还有碍于人，实在是不足取。

那么，如果遇到非争论不可的情况该怎么办呢？

1. 认真听听对方的意见

首先，你不妨使对方先说出他的想法，以便仔细地听取它。否则，他总会感觉到受到了伤害，态度也就变得越强硬了。而且，人有一种欲望，那就是尽量地把心中的疑惑倾吐出来。当这种欲望未得到满足时，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是无法去倾听别人意见的。因此，当你要对方接受自己的意见时，不妨先听听对方的话。如果可能的话，叫对方重复一下他的意见，并问他是否还有什么话想说。

2. 不要急于回答质问

当受到质问时，有不少人会即刻答复，速度之快，可以用“间不容发”来形容。事实上，这并非好的方法。这时，你不妨先看看对方的脸，隔一会儿之后才答复。如此一来，将能够给对方一种满足感，他认为自己所说的话，值得你思考一番。这样当然就有利于你。不过，只要稍停顿一下就行了。如果你停顿得太久的话，对方会认为你不肯明确答复，或想避重就轻，甚至认为你无意回答他的问话。

即使你不得不反对对方的想法，亦不应间不容发地提出反对之词。这么一来，你无异是在告诉他：“你的想法是不足取的，根本就没有考虑的价值。”

3. 不要彻底占据上风

每逢争论之时，每一个人都会认为自己的想法是正确的。至于对方的想法呢？则往往会认为是荒谬的，完全错误的。其实不管是何种争论，每个人都会有正确的意见，也有不正确的想法。因而，当你与别人展开争论时，不妨对对方的某一项意见表示让步，这么一来，你必定能够在某一部分找出双方一致之点。你这样做之后，对方也会对你的某些意见表示让步。

在这种场合，你不妨使用“是的……可是”的说话技巧。你可婉转地说：“是啊，关于这一点，我同意你的意见，不过除此之外，不是还有这样的方法吗……”“采取此种方法，不是更好一些吗？”

如何呢？你已经知道了此种方法的要领了吧？那么，就请你赶快把它派上用场吧！

4. 表达自己的意见时态度要温和

与人争论时，切勿感情用事，态度不要过于激烈，换句话说，当对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





方反对自己的意见时，切勿不顾一切地让他们接受自己的意见，因而展开激烈的争论，甚至采取过火的态度。这种方法是不会产生很好效果的。因为人们对这种恫吓的态度，往往会产生反感，当然就更不想改变自己的想法了。

相比之下，如果能够心平气和地道及事实的话，则更能够产生效果。同时，千万别摆出“我说的绝对没错”的态度，最好是能够以“我的想法或许有错”的谦逊态度去说话，这么一来，对方将会听取你的想法，不知不觉地接受你的想法。

5. 借别人之口说自己的话

当你与别人展开争论之时，最好让第三者代你说出自己想说的话。就像母亲教导孩子时，总是说：“老师不许你如此做的。”或者“这样做，老师会处罚你的……”总比以自己的想法教导他，效果要大得多。因为每一个人都有一种心理倾向，那就是：很难于信服“卖瓜者说瓜甜”的说法。经过第三者的透露之后情形就不同了。在这种场合里，即使主张与你的想法不同，但你也不至于刺激了对方的自我。

比如，你想要丈夫把工资原封不动地交给你的话，不妨如此说：“据统计，把工资原封不动地交给太太的丈夫，目前已达到了97%以上……”

6. 争论时别忘了给对方留面子

当你与别人展开争论时，有一件事是非记住不可的，那就是要保全对方的面子。因为一个人在讲了自己的想法之后，即使察觉到自己的想法有差错，他也坚决不会自认错误，或者改变想法，因为一旦承认了自己的错误之后，往往会疑心生暗鬼，唯恐他人会认为自己是撒谎者，或怕别人因此瞧不起自己。因此，为了保全对方的面子，你最好为他制造下台的机会。你可以推说：“这也难怪，因为你没有真的和那个人接触过，当然会如此想了。”或者：“只要不明就里，大家都会如此想呢！”





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

又如，当对方弄错时，你不妨推说那是无可奈何的事："这不算什么，以前我也屡犯这方面的错误。只要熟悉了之后，自然就能够熟能生巧，再也不会有错误了。"

总之，吐莲花，与人争辩起来所向无敌未必是什么好事，因为逞"口舌之快"而埋下仇根的种子，实在是可悲至极。

# 别为说话得罪人

日常交往、办事沟通都离不开交谈，会说话的人能在社会上纵横奔走，左右逢源，而不会说话者就难免与人产生摩擦，甚至惹来是非。

社会上，有一些40岁男人自认"阅尽世事"，于是总是不分场合地说三道四，更糟糕的是，他们只图自己说得痛快，刺伤了别人还不自知，结果不知不觉中埋下了一颗颗仇恨的种子，这实在是一件可悲的事。

那么，哪些错误的言谈方式是必须改正的呢？

1. 在与人交谈中，总将自己放在主要位置

谈话时切忌自始至终一人独唱主角，喋喋不休地推销自己，滔滔不绝地诉说自己的故事。有个名人说过，漫无边际的喋喋不休无疑是在打自己付费的长途电话。这样不但不能表现自己的交谈口才，反而令人生厌。要知道池蛙长鸣，不为人注意，而雄鸡则一鸣惊人。这就说明过多地"说单口相声"不能交流思想，不能增进感情。交谈时应谈论共同的话题，长话短说，让每个人都充分发表意见，留心别人的反应，这样才能融洽气氛。正如亚历山大·汤姆所说："我们的谈话就像一次宴请，不能吃得很饱才离席。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 尖酸刻薄、烽烟四起地争辩

言谈交际中免不了争辩，但善意、友好的争辩更能促进彼此间的了解，活跃交际环境，起到调节气氛的作用。有时一场精彩的争辩会令人荡气回肠，齐声喝彩；但是尖酸刻薄得理不饶人，争得面红耳赤，以致烽烟四起，导致心情不爽，望而生叹，敬而远之，同样令人生厌。

3. 逢人诉苦，博取同情

在人的生涯中，每个人都会遇到挫折和苦难，但每个人应对的方式不同，有的人迎难而上，有的人知难而退，有的人却将苦难带来的愁苦传染给别人，在众人面前每陈辛酸，以获同情。小泉是一名税务干部，工作上难免碰到一些挫折——追税遭到冷漠，查税遭到无端谩骂等，他因而大伤脑筋，忧从中生。于是就经常唉声叹气，怨天尤人，说这工作太难做了，实在不想干了，一肚子的苦水。工作之余，朋友相聚，共叙衷肠，小泉少不了将苦水倒出来。开始时，朋友也愿为之排忧解难，想一些法子，给他鼓鼓气。但是每次相聚谈话都是如此，朋友们觉得小泉太没志气，简直就是一个“苦水瓶”，以后与他的交谈渐疏。因此，交际中一味地诉苦会让别人觉得你没魄力，没能力，会失去别人对你的尊重。

4. 无事不通、无事不晓地要能

言谈中，谈话的内容往往涉及天文、地理、历史、哲学等古今中外、日月经天、江河行地般的话题。如果你在交谈中表现得“万事通”、“耍大能”，到时定会打自己的嘴巴，砸自己的脚。因为交谈是相互了解、相互交流的方式，而不是表现学识渊博、见识广泛的舞台。更何况老子曾说过：“言者不知，知者不言。”交谈中什么都说的人其实什么都不知道。“两小儿辩日”的故事我们都知道，大教育家孔子都会在两个小顽童面前碰钉子，可见人千万不要要能。

5. 在交谈中表现失礼

每个人都有自己的言谈习惯，尊重他人的言谈习惯同时也能获得他




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人对你的尊重。如果你发现别人都不太喜欢与你正经交谈，而你想改变这种状况时，可以做多种努力，检查一下自己在言谈习惯中有无失礼行为也是方法之一。你可以通过熟悉你的同学或朋友来了解自己是否在言谈中有下列失礼的情况：

（1）经常性急地打断别人的话。

（2）常常一口否定对方的观点，比如说："绝对不可能像你说的……"."你说的根本不对头……"等。

（3）常有"别瞎说"、"胡说八道"、"你真蠢……"等不礼貌的口头语。

（4）喜欢模仿别人的语调和口气来取乐。

（5）以居高临下的口气说话，或常带有"懂不懂……" "我说的……"之类的口语。

你可以自我检查，也可以邀请他人帮助观察。

将发现的问题记录下来，让他人有意在交谈中模仿你失礼的表现，加深对此行为的认识。

针对失礼制订小小的修正计划，加强对自己所用语言的注意。还可以采取一些措施，例如：

（1）每次开口说话之前，先做一个将两手的大拇指对碰一下的动作，暗示自己要尊重他人。

（2）开口之前先自问一句："他的话是否说完了？"如果一开口，发现别人还没有讲完，应该有礼貌地说："对不起，打断了你，请接着讲。"

（3）一旦发现对方观点与自己相左，不要急于否定，先设法去理解对方是怎么看的，考虑一下他（她）的道理，这样便不会轻易否定了。

（4）大谈特谈得意事。

有些人与别人聊天时常常不欢而散。究其原因，不外乎聊天的话题



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



平淡无味，大家兴趣索然；聊天时遇到有争论的话题，偏要与人争个高低；或开对方过火的玩笑，带有嘲弄的意思，令人不悦。此外，滔滔不绝地谈论有关自己的话题，炫耀自己也是惹人讨厌的常见不良习惯之一。

如果你是与人聊天中说话最多的一个，那么可以检查自己在聊天过程中有没有以上的表现，发现自己的习惯中有不妥之处，应马上做个改变。

喜欢别人注意到自己的爱好或长处是人们常见的心理需求。自信的做法是，在与人交往中以行动表现出来，或者是在别人向你提问时谨慎回答。当别人没有注意到你或是没打算听你自我介绍某些优势时，你所说的话容易被人看成是自我炫耀。此时，对方的面部表情会自然地表现出冷淡。你若想确立自己的良好形象，保持谦虚谨慎的态度是上策。如果一个人总在别人面前显示自己得意之情，一方面会暴露出自己肤浅的见识，另一方面会损失无价之宝——友谊。

举个例子来讲，一个嗜赌如命的人，看到不会赌钱的人，很可能会揶揄他一番："你连这个都不会，那人生还有什么快乐可言?"这话传到朋友的耳里，肯定不会让他感到愉快的。

所以，每逢开口说话，不管是什么内容，都要注意别让别人产生己不如人的感觉。有一次，一位先生约了几个朋友来家里吃饭，这些朋友彼此都是熟识的。他们聚拢来主要是想借着热闹的气氛，让一位目前正陷于低潮的朋友心情好一些。

这位朋友不久前因经营不善，关闭了公司，妻子也因为不堪生活的压力，正与他谈离婚的事，已到不惑之年却内外交困，他实在痛苦极了。

来吃饭的朋友都知道这位朋友目前的遭遇，大家都避免去谈与事业有关的事，可是其中一位朋友因为目前赚了很多钱感到春风得意，所以，酒一下肚，忍不住就开始炫耀他的赚钱本领和花钱功夫，那种得意





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的神情，在场的人看了都有些不舒服。那位失意的朋友低头不语，脸色非常难看，一会儿去上厕所，一会儿去洗脸，后来他提早离开了。

人人都会经历人生的低谷，人人都会遇上不如意的事情，这时，在失意的人面前炫耀自己的得意之处，无异于在别人的伤口上撒盐。既伤害了别人，对自己也没有什么好处。

因此提醒你，与人相处，切记不要在失意者面前炫耀你的得意。

如果你正得意，要你不谈论不太容易，哪一个意气风发的人不是如此？所以这种做法也没什么好责怪的。但是谈论你的得意时要看场合和对象，你可以在演说的公开场合谈，对你的员工谈，享受他们投给你的钦慕眼光，就是不要对失意的人谈，因为失意的人最脆弱，也最敏感，你的谈论在他听来都充满了讽刺与嘲弄的味道，让失意的人感受到你“看不起”他。当然有些人不在乎，你说你的，他听他的，但这么豪放的人不太多。因此，你所谈论的得意，对大部分失意的人是一种伤害，这种滋味也只有尝过的人才知道。

与为人处世一样，说话也要舍方取圆。圆通得体、把握分寸的言谈，才能够让你在社会上左右逢源，成就辉煌的人生。

## 学会向对手“投降”

做人处世不能太“方”，不能太“硬气”，否则就会在社会上撞个头破血流。比如，在社会上遇到敌手，你便没必要和他们硬碰硬，不妨先退一步，这样也许会有不战而胜的效果。

一个人在现实中，因为这样或那样的原因，总会有这样或那样的敌人，大大小小的敌人；一个人在生活中，也会事出有因或莫名其妙

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



地遇上各种各样没有善意的事情。逢着这种时候，人便容易动怒、较真、较劲，大都会拼个你死我活，鱼死网破。由此可以说，人有一种天生的对抗情结。遇到敌对或敌意的事情便容易以死相争。如果针对生命攸关的事情，原则性事情，倒还情有可原，说得过去。若为那些非原则性问题，寻常小事而大动干戈，殊死相争，则毫无意义了。很多人却偏偏难以悟得这种道理，常常为一些陈芝麻烂谷子的小事情而打得头破血流，甚至命归黄泉。我们其实也可以用其他的方法来解决这些事情，也许还显得更省事一些。比如在关乎无所谓的利害时节，不妨放弃对抗，“向对手投降”，就是消除这些敌灾的一种优良方式。《射雕英雄传》中的“老顽童”，就用这种不战自败的方式，把他的对手打得七窍生烟。

“老顽童”是金庸所著《射雕英雄传》中的一个人物，此人武艺精绝，技压群雄，武林中没有几个人是他的对手。但是他立身为人却很豁达，笑傲江湖，游戏江湖，不以胜败论英雄。他常常以“逃跑”的绝招，把对手气得发抖。遇到高手，不上几个回合，他便跳出拳脚之外，搓一搓身上的油泥，团成一个小泥球，远远地抛给对方，然后扮个鬼脸，说声：不跟你玩了。便逃之夭夭，把对手孤单单丢在那里气得发僵。有时遇上很臭的对手，他也全不认真，有一下没一下地和对手过招，真真假假一会儿，又抽身自退，一走了之。对手常常被他这种单方面的投降，气得浑身冒火，但又找不到出气的地方。尤其是那些涉世不深，不知道天高地厚，心高气傲者，更是无名之火不打一处出，几乎要疯狂。可是对手早不在了，“老顽童”早忘了这些，不知道他又到别的什么地方潇洒人生去了。“老顽童”的“投降”绝招真是高超无比。其实这种“投降”，并不是一般人理解的那种丧失骨气的丢脸行为，而是替换了一种竞技尺度，通过价值准则的提升，把那种简单而意气用事的英雄对抗，上升到了一种更微妙和更复杂的境地。

在基督教文化中，也有这种不以恶抗恶的“境界”主张。《新约全

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

书·马太福音》第六章上耶稣说：有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打。有人要拿你的里衣，连外衣也由他拿去。不要与恶人作对，要爱你们的仇敌。耶稣说这些看似简单、矛盾、不能做到的话，但这些话后面却蕴藏着十分精深的哲理思辨和境界主张。因为恶不能抗恶，以恶抗恶只会恶性循环，了无终止。世界必须由善来终止恶，人类才有最终的光明和希望。

从另一个角度说，人一生的时间太有限了，多则两三万天，少则千把万天。而一个人要做的正经事却太多了，没有时间和心情陪着他人，更没有时间和心情陪着敌人。和敌人争着去做那种恼人和扫兴的事情，实在没有道理。没准连命也赔上了，那就更加晦气了。

因此，在人生的竞技场上，也应学会有所为有所不为，像“老顽童”那样，向对手“投降”，让他们去做“英雄”，我们不做“英雄”。

向对手投降这种单方面放弃对抗的行为也不容易做到，一方面你要超越你自己狭小的胸襟，另一方面你也必须具备单方面放弃对抗的能力和资格。只有势均力敌者，甚至比敌人强大者，才能这样潇洒而富有胸襟。弱小则没有“投降”的可能。这样看来，向对手投降，更多不是弱小和怯懦者所做的事情，向对手投降，更多的只是强者与对手斗争的另一种选择。在整个后现代文化中，单方面撤离战场是众多实力人物和集团普遍采用的斗争方式和策略。消解敌人或敌意，注重自我发展和自有主张，胜过打击敌人或消灭敌人。尝试一下比敌人高一个层次的斗争方略吧。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



# 真正的聪明人要懂得“糊涂一点”

人到40，你就应该明白这样一个道理：人太精明了不是什么好事，即使你是一个明白人，偶尔也不妨做几次糊涂事。

所谓糊涂，是指一个人头脑不清楚，不明事理。《宋史·吕端传》上有这么一段：“或曰：‘端为人糊涂。’太宗曰：‘端小事糊涂，大事不糊涂。’”同样，当我们看见一个人做事不合常理，或者是有什么错误，我们总是不留情面地教训人家：“你老糊涂了不成？”

而所谓难得糊涂，是说一个人一生精明过人，从不犯迷糊，这类人则最好犯几次糊涂，因为对于他来说，太不容易犯糊涂了。

从古到今，除非是那些傻子白痴之类的人，常人都能认识几个字，知道点人生道理，懂点人情世故，哪个不以为自己是属于人精那一类别的？说不上绝顶聪明，也该是聪明绝伦的，谁愿意承认自己是一个糊涂蛋呢？

就是那些表面上看着木呆呆的，半天不吭一声的，人们都不说他们糊涂，而是说“大智若愚”、“大巧若拙”。所以在这个社会中，人人都精明得像峨眉山上的猴子，只有玩人的份儿，哪有被人玩的份儿，你找不到一个类似于糊涂蛋的人。

精明有什么不好？处世精明些才不会吃亏，为什么大家反要提醒自己“难得糊涂”呢？

《红楼梦》中的王熙凤给了我们一个明确的答案：聪明反被聪明误。王熙凤何等的冰雪聪明，简直就是人中之尖子，恐怕这世上有很多男人都不及她。她八面玲珑，九面处世，外柔内刚；她表面向你微笑，心里却在给你下套子。一个看上她美色的贾瑞被她的计策整得一缕孤魂

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上青天；一个看上她老公的尤二姐被她的两面三刀给逼得吞金自尽；而她的“偷梁换柱调包计”李代桃僵，则送掉了颦儿脆弱的性命。

至于王熙凤的本事那可大了，整个荣宁两府在她的整治下服服帖帖，一个秦可卿出殡这样的大事到了她手里简直是小菜一碟。她能说会道，贾府上下没有不知道她琏二奶奶的。

可王熙凤却是一个精明过头的女人，处处好强，事事争胜，哪儿都落不下她，因而得罪了大太太，得罪了众人，加之贾母撒手人寰，她的靠山没了，终于落到“叫天天不应，叫地地不灵”的地步，最后惨淡收场。

这样一个精明能干的女人最终结局如此悲惨，全在于她毕竟是一女流，毕竟没有看透官场上的处世哲学——难得糊涂。她被她的聪明给害了。

一个人在处世中学会难得糊涂，那么他才能有个好人缘。

1．避免矛盾和纷争

生活中的许多小事，如果我们采取糊涂的态度，睁一只眼闭一只眼，很容易小事化了；而如果你一点都不糊涂，一是一，二是二，矛盾、纷争，甚至流血牺牲都有可能发生。

一对夫妻为争电视频道，如果一个糊涂一下，让着对方，对方看什么就跟着看，电视嘛，哪个频道不都是娱乐么，大家就会继续看电视，而不是两个人对打起来。结果丈夫恼羞成怒，用酒瓶砸向妻子的头，导致妻子伤重不治，丈夫收监候审。

生活中有很多精明的人总是喜欢揪别人的辫子，抓别人的缺点，以为这样做显示自己比他人高明，实际上这种语言、行为上的丝毫不糊涂却是造成两个人关系疏远、分道扬镳，甚至成为仇敌的根本原因。

2．可以使自己心态平和

与人交往、处世关键要使心情愉快，而心态平和是心情愉快的前提，难得糊涂就可以使一个人心态平和。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果你是一个牙尖嘴利、眼尖手快的人，你必然会发现一些别人注意不到的东西，如果你一笑置之，不加追究，不久你就会忘掉这些东西；而一旦你觉得自己无法不指出来，非要给他人一个昭示，既弄得他人满心不快活，恐怕你自己的心也难以平静下来。

两个和尚来到河边，一个年轻姑娘正犹豫着如何过河，看到和尚们来了便求和尚帮助。

大和尚念了一声“善哉”，便抱着姑娘过了河，姑娘千恩万谢地走了。

两个和尚又走了相当长一段路程，小和尚突然问：“出家人不近女色，师兄你犯戒了。”大和尚哈哈大笑道：“我早就放下了，怎么你还抱着？”小和尚面红耳赤。

很多人在处世时就像这个不懂真谛的小和尚，使自己心态处于不平和之中。

3. 让自己轻轻松松

人常说：“给人方便，与己方便。”难得糊涂无非就是给人方便，别人就会对你也难得糊涂。两个过于精明的人就像两只正在酣斗的公鸡一样，非要分出个你胜我败来，这于健康的身心是没有什么益处的。

如果你是一个处处不糊涂的人，总是圆睁双眼，提高警惕地生活，那你累不累呀？你有没有身心疲惫的时候？你何不像一个大智若愚的人那样难得糊涂一下！

（1）要做到难得糊涂，一个人就应具备宽容的美德。有了宽容心，你完全可以对那些鸡毛蒜皮之类的小事付诸一笑，你完全可以对并不重要的事糊涂一下，你完全可以对无关紧要的事网开一面。

如果你这样做了，你会处于一个快乐的心境之中，正如人们常说的，“原谅使人快活”。

（2）像宋代的吕端一样“小事糊涂，大事不糊涂”。要分清什么是大事，什么是小事。如果你是一个检察官，对于贪污腐败、行贿受贿之




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

类的事绝不能糊涂；而对同事的把你一盒烟拿了、不小心碰了你一下这种小事完全可以糊涂一下。

（3）别成为一个过于精明的人。过于精明的人常好为人师，指手画脚，求全责备，对人苛刻，眼睛里容不得半点不合他意之处。这种精明人为了显示其精明处，常常是横挑鼻子竖挑眼，从来都不会难得糊涂一下的，这种人在现实属于招人厌的那一类。就像王熙凤一样，表面上大家都对你唯唯诺诺，可在暗地里，恐怕人人都恨你自以为是的样子。

当然，你必须遵循小事糊涂，大事不糊涂的原则，这样在社会上你才会少碰到很多阻力，才会生活得更洒脱。

## 在不得罪人的前提下敢于说“不”

许多40岁的男人都感叹：“‘不’其实是最难说出口的一个字。”在社会上混了多年，40岁的你在别人看来是风光无限：有事业，有人脉，有权力，上门求助的人必然不少。然而，并不是所有的忙你都帮得到，在该拒绝的时候就不要勉强自己。

一个有点小权力的40岁男人应该注意，因为你有权，亲戚朋友托你办事儿的人肯定多。这时你应该讲点策略，不能轻易答应别人。有的朋友托你办的事儿可能不符合政策，这样的事最好不要许诺，而是当面跟朋友解释清楚，不要给朋友留下什么念头，不然，朋友会认为你不给办事儿；有的朋友找你办的事儿可能不违反政策，但确有难度，就跟朋友说明，这事难度很大，我只能试试，办成办不成很难说，你也不要抱太大希望。这样做是给自己留有余地，万一办不成，也会有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net






个交待。

当然，对于那些举手之劳的事情，还是答应朋友去办，但答应了后，无论如何也要去办好，不可今天答应了，明天就忘了，待朋友找你时，你会很不好看。

我们在这里强调不要轻率地对朋友做出许诺，并不是一概不许诺，而是要三思而后行。尽量不说“这事没问题，包在我身上了”之类的话，给自己留一点余地。顺口的承诺，只是一条会勒紧自己脖子的绳索。

对待朋友的要求，要注意分析，不能一概满足。因为不分青红皂白一概满足，有可能引火烧身。因此，必须搞清楚朋友的要求是正当的，还是不正当的，是不是符合原则或规范。千万不能碍于情面，有求必应，有求必办。

然而，拒绝朋友一定要讲究艺术，如果你的拒绝方式不恰当就很可能会使对方心生不满，以致影响彼此的交往，更有可能导致关系亲密的朋友形同陌路。那么，拒绝别人有哪些方法呢?

1. 坦言相告

对于有些过分或无理的要求，当自己不能给予对方满足时，我们必须坦言相告，如果遮遮掩掩、拖拖拉拉，反倒令对方心生反感而产生不满情绪。

李新是某电视台广告部的业务员，她的舅舅开了一家经销保健食品的公司。一天舅舅找到李新，让李新在负责的节目段给公司的产品做一下广告，广告费用以产品的形式付酬。李新非常清楚，这种做法违反台里的广告播出规定，于是李新直截了当地对舅舅说：“这不行，不付广告费是不能做广告的。台里有明文规定，我没有这么大权力。”李新的舅舅知道了这是台里的规定，也非常理解。

2. 陈明利害

在遇到亲属朋友托办的事而无法办到的时候，要讲清道理，陈明利





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

害关系，明确加以拒绝。这样，朋友会理解你，而你只要讲清自己的原则，大家以后也不会“麻烦”你了。

小林的伯父是一家石油大厂的厂长。小林同朋友一起合开了一家加油站，想让伯父给批点“等外品”，这样可降低成本。伯父诚恳地对小林说：“我是厂长，的确，我有这个权力。但是，我不能为你说这个话，这是几千人的厂子，不是我厂长一个人的。我只有经营权力，没有走后门的权力。你是我的侄子，你也不愿意看到我犯错误，而让大家指指点点吧？生活有什么困难，我可以帮助你，这个要求我不能答应，违反原则的事我从来不做。”

小林听了伯父的话，什么说的也没有了，从此他再也不向伯父提类似的要求了。

3. 托他人之口

当别人有求于你，你当前还难以回绝或由自己来说不妥时，便可托他人之口，请一个与双方关系较好的第三者代劳。

4. 另指他路

面对朋友所求感到力不从心或主观不愿意相帮而想要拒绝时，你可以不表示自己能否帮忙，而是为其介绍另外几种解决问题的途径，并表明这比自己帮助要好得多。

老李听说一家公司需要一名从事文秘工作的大学生，想让自己的女儿去那里工作，可女儿是大专毕业，这家公司要求本科学历。恰巧老李听说这家公司的经理与同科室的小张是同学，于是请小张从中帮忙。小张怕落下埋怨，不想帮忙，但又考虑到老李的面子，于是对老李说：“咱们科的小姜跟那个经理最好，上学时形影不离，你找他帮忙，这事准成。”小张这么一说，不但回绝了老李的请求，还为老李指出一条“捷径”，让老李好一番感动。

5. 假托直言

直言是对人信任的表现，也是与对方关系密切的标志。但是，有时



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



直言可能逆耳，不能收到预期的效果。在这种情况下，要拒绝、制止或反对对方的某些要求、行为时，可采取假托由于非个人的原因作为借口，而加以拒绝，这样对方就容易接受。

某报社的推销员登门要求你订阅他们发行的报纸，可你不想订阅。你可以很有礼貌地说："谢谢。你们的服务很周到，可是我家已经订阅了其他几家报社的报纸了，请谅解。"

6. 书信传意

对生活中一些较为敏感的问题，如别人的求爱，恋人间提出的某些要求，朋友、亲属间向你借钱借物等，如果你觉得当面回绝有点无法开口，则可以借助婉转的文字来表达自己的意思，取得对方的谅解。

7. 敷衍含糊

敷衍是在不便明言回绝的情况下，含糊回避请托人，这种方法运用得好会取得良好效果。

有一次庄子向监河侯借贷，监河侯敷衍他，说道："好！再过一段时间，等我去收租，收齐了，就借你 300 两金子。"监河侯不说不借，也不马上就借，而是说过一段收租后再借。这话含有多层意思：一是目前没有，现在不能借；二是我也不富有；三是过一段时间不是确指，到时借不借再说。庄子听后已经很明白了，但他不怨恨什么，因为监河侯并没有说不借给他，只是过一段时间再说而已，给了他希望。

8. 转移话题

当对方提出某项事情的请求，你不能满足，这时你可以有意识地回避，把话题引到其他事情上。这样，既不使对方感到难堪，又可逐步减弱对方的企求心理，对方通过你的谈话，感觉到你是在拒绝，这样就达到了你的目的。

总之，拒绝的方法有很多种，但我们必须委婉地予以回绝，以免不必要地开罪于人。

总之，该说"不"时就一定要大胆说出来，但你应该想办法尽量

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

降低拒绝给别人带来的伤害。只要你选用的方法适当，就一定能达到既拒绝了请求又不得罪人的效果。

## 太有“骨气”难成事

有“骨气”是好事，但在现实生活中，尤其在办事的时候，太有“骨气”的人往往做不成事情，很多时候做事情就要有点赖皮脸的劲头。

世上的人千奇百怪，你要想求人办事，什么人都可能遇上。就有那么一种人，生就一副硬面孔，死不开面。遇此情形，千万不可脸皮太薄，别人给你个冷脸，你立即像遭了霜打的茄子，而应像俗话说的“热脸贴向冷屁股”，拿出死皮赖脸、不达目的不罢休的功夫，只要事情能办成，一时的卑躬屈膝算不了什么。说到底，只有达到目的，你才最终赢得了面子。

一位“热脸贴冷屁股”的高手，用一个“贴”字概括了自己的经验：

“要说热脸贴冷屁股，咱可是大行家了。有用得着的人，想什么办法也能把他贴上。老薛，就是在轻工业局管材料的那个老薛，在咱们那儿号称‘非金属大王’，简直就是我们衣食住行的父母，不‘贴’上关系还行？”

“你看他现在跟咱吃吃喝喝，有说有笑的，当年见到我却连个招呼都不打。那时候我只是在办公室里和他见过一面。人家连正眼都没瞅咱一眼。我可不怕你架子大。我很快就把他的底摸清了。当天晚上，我买了一个高级儿童玩具，就往他们家去了。”

“他还是不理我，脸阴得快要下雨了。我假装没看见，拿出玩具和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他小儿子玩起来了。他想撵我走，但这句话他硬是没说出口，他最疼他小儿子，我这叫‘贴’而有法。”

“从此之后，我三天两头往他家跑，每次都买点儿玩具，挑比较便宜的买。这时候礼太重了，反而让他生出防范之心。老薛对我还是爱理不理的样子，我还是假装看不见，与他小儿子一起玩儿。我这人最烦小孩，在家里连自己的小孩都不抱，现在可真有耐心，40 岁的人跟个七八岁的小孩泡上了。我那个样子也够人瞧的，但我不在乎。”

“我就这样每次都是跟他儿子玩儿，一句也不提正经事。终于有一天，他耐不住性子，找我来扯闲话。我暗地里松了一口气，冷屁股总算被我给贴上了。人嘛，都长着心，处长了自然就会有感情，只要你能熬得住就行。”

“我知道有人说我这叫死皮赖脸，真是书生之见！天下谁能不求人，你能房顶开门、锅台打井吗？求人就得低三下四，难道还让人家反过来跟你说好话不成？我丢了面子，但办成了事，挣了钱。你没丢面子，但是什么事也办不成……”

“我的经验只有 4 个字，那就是‘死皮赖脸’，也可以说只有一个字，那就是‘贴’。咱不是大官，也没当官的亲戚，所有的关系都得现‘贴’……”

听起来虽然“恶俗”，却是日常人际交往中的常理。非但求人办事要遵此法则，就连求爱，用此锲而不舍，穷追猛打的“贴”招，也大有收获。

生活中也有一些 40 岁男人，他们过分看重面子，脸皮太薄，经不住拒绝的打击，办事略一受阻，他们就脸红，就气恼，拂袖而去，再不回头。

表面看来这种人似乎很有几分“骨气”，其实这是心理素质过于脆弱的表现，只顾面子而不想千方百计达到目的的人，很难办成事情，对事业的发展更是不利。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因此，我们在办事时，不要抱着自尊不放，为了达到目的，必须增强抗挫折的能力，碰个钉子脸不红心不跳，不气不恼，照样笑容可掬地与人周旋，只要还有一丝希望就要全力争取，不达目的决不罢休。有这种坚定的意志，才能把事情办成。

另一方面，办事需要消耗时间，而时间恰恰是一种办事武器。时间对谁都是宝贵的，人们最耗不起的是时间。所以。如果你以足够的耐心，摆出一副"打持久战"的姿态与对方对垒时，就会对对方的心理产生震慑，足以促其改变初衷，加快办事速度。所以，你要沉住气，耐心地牺牲一点时间，这样就可以争取到更多的时间。

有个拉保险的40岁的业务员，到一家餐厅拜访餐厅老板，老板一听到是保险公司的人，脸色马上晴转阴。

"保险这玩意儿，根本没用。为什么呢？因为必须等我死了以后才能领钱，这算什么呢？"

"我不会浪费您太多的时间，您只要给我几分钟的时间让我为您说明就好了！"业务员并不后退。

"我现在很忙，如果你的时间太多，何不帮我洗洗碗盘呢？"

老板本来是以开玩笑的口吻戏谑他，没想到年轻的保险员真的脱下西装外套，卷起袖子开始洗了。老板娘吓了一跳，大喊："你用不着来这一套，我们实在不需要保险！所以，不管你怎么说，怎么做，我们绝不会投保的，我看你还是别浪费时间！"

这个业务员每天都来洗碗盘，老板依旧是铁石心肠地告诉他："你再来几次也没用，你也用不着再洗了，如果你够聪明，趁早找别家吧！"

但是这位有耐心的业务员依然天天来洗，10天、20天、30天过去了。到了第40天，这个讨厌保险的老板，终于被这个青年的耐心打动了，最后答应他投高额保险，不仅如此，而且还替这位有耐心的年轻业务员介绍了不少桩生意。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





俗话说“人心都是肉长的”。不管双方认知距离有多大，只要你耐心周旋，坚持住，不轻易放弃，用行动让对方感到你十分有诚意，就会促使对方改变初衷，进而理解你的苦心，从固执的框子里跳出来，那时你就将有希望达到自己的目的了。

# 违心有时也是一种自保

人们通常把说违心话、办违心事看成是一种圆滑刁钻的处世方法，然而这种看法是过于偏颇的。在很多时候，违心其实是一种不得不为之的自保策略，是一种深合方圆之道的处世智慧。

如果说世界是一个矛盾复合体，那么处于这个复合体中的人，必然会领受许多外部世界与内部世界、物质客体与精神自我的不协调和不统一。矛盾的错综决定了人们在解决它时出现大量“二律背反”。为了外部世界的那些需求，不得不做出一些牺牲自我的抉择，于是，产生了说违心话和做违心事。

许多时候，我们在做着自己并不想做的事，说着自己并不想说的话，甚至还很认真。因为慑于压力、屈于礼仪、拘于制度、限于条件，我们进了不想进的门，陪了不想陪的客，送了不想送的礼，笑了不想笑的笑……

人都想自由自在，都想随心所欲，但是，世界从来不是看你的眼色行事的，倒是相反，我们每个人都在被动地做一些自己不想做的事。因为，我们不仅有自身还有环境，不仅有现在还有未来，不仅追求实现自我还在追求安全、友爱和形象。奉献出自己的一部分心愿换取平静、换取尊严、换取良好的环境还是十分必要的，尽管你对这种自我背弃并不很乐意。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一对情侣，一个脆弱，一个诚实。忽然有一天诚实的一个得知脆弱的一个患了绝症，如果直言相告必然加速脆弱者的死亡。于是，他平生第一次编出一段绝症可治，治愈不难的谎言，这可是一个最不愿说谎的人对一个最需要诚实的人说的谎啊，那滋味不是可想而知吗？

当然，并不是所有违心都有痛苦，弄巧时也可以是人生一面风光。如果，你的上司十分喜欢听好话，偏偏你又不得不指正一下他的差错，这时你开门见山直言要害当然既省时间，也符合你痛快为人的个性，但是，那样无论是对单位还是本人都将很糟。如果你试着先讲一通上司的成绩，再讲出存在问题和解决办法，尽管那些优点是勉强的，有些还不单属他一个人，然而，却使上司既改了差错又让他刮目看你，这不是两全其美吗？

就是我们自身，出于片面和执迷，也并不是处处都在为自己着想，给自己设路障、捅娄子的事也常有。违着自己的心愿接受一下旁观者的点拨和训导，也可能有别番风光。有位年轻人小时候很不想读书，迫于父母的强制和周围的压力，才不得不违心于书本之中。后来，18 岁考上计算机专业，毕业后，他分配到一家化轻公司工作。公司只缺财会人员，经理要他改行为单位解难，他很爱自己的专业，出于无奈，服从了需要。谁知后来他在会计与电脑的交叉点上又开发出了会计电算化软件，不仅专业未丢，还成了单位的技术骨干和后备干部。可见，违心也有利己的时候，至少利于纠正主观偏见、克服个人膨胀，和谐全局。

这个世界上，我们不仅要自己高兴，同时也要大伙高兴，世界如果因为你的服从和委屈而有了风光，也不会少了你的那一份。当然，这风光也不会无限。如果你处处由别人支配，事事处于无自我状态，把自己规范成一个盆景，只要别人喜欢，别人满意，自己扭曲成怎么奇怎么怪都可以，那就怎么也风光不起来了。

我们生活在社会中，社会的环境、制度、礼仪、习俗无不作用并制约着你。台湾作家罗兰早有所告：“我们几乎很难找到一个人能够成天



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只做自己喜欢做的事，过他自己所想过的生活。”随着社会文明的深化，人际间的纵向联络会日趋淡漠，但横向间的联系只会加强。如果你在交际中没有妥协、忍让和迁就的准备，那只能处于四面楚歌之中，纵使有三头六臂，也将牵制得你疲惫不堪而无法前进。所以，虽然妥协、迁就都有“不得不”的那种心态，但仍不失为人际间的“润滑剂”。

几乎每个人都对自己的能力、智力和贡献做着偏高的估计，为了保护这种偏高带来的进取心和期望值，我们，特别是领导都应当多看他人的优点，少说他人的缺憾。当然，这一多一少，无疑偏离了真实，显然也有了违心的成分。但是，这确实是促成并发展企业凝聚力和激发员工工作热情的成功经验。只要优点是存在的，都应挖掘；只要缺憾无损大体或可通过暗示而改正，都应避讳。其实，为了群体和未来我们都有过献身和忍受；为了增强实现目标的合作我们都不应以自己为中心；为了避开更大损失都有过委曲求全；为了争取人心甚至我们都有过“这样想却去那样做”的经历，都曾扮演过“两面派”。为了融洽和顺利，违心应当允许。

当然，这都不包括虚其表面，用以心计（除非对付敌人）那种“违心”，因为，那是超出道德规范、蓄谋策划的行为。

当然，我们要注意让违心违在情分上，不能违背天理良心，不要把它用作是遮蔽祸心的奸诈手段。

## 第一的位置要慎坐

在现实生活中，在摸爬滚打了多年以后，你可能已经发现了，未必凡事都要争第一，很多时候不前不后会更稳当。

“出头的椽子先烂”；“木秀于林，风必摧之”；“直木先伐，甘井先

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

竭”……这类古训俗语常用来告诫人，要警惕环境险恶，人心叵测，要韬光养晦，不露锋芒，不动声色。因为，风头出尽的人容易遭人妒，容易首先受到攻击。

现实中，确有那么一些人，虽说其能力、才学的确令人钦佩，可正因为他们比别人所起的作用大一些，便总以为一切高、精、难的工作必须自己插手才会马到成功，他人纯属“跑龙套”的配角，俨然离了他地球就不转了。难怪“枪手们”总忍不住先打这样的“出头鸟”。尤其在我们这个有着几千年封建史的国度里，更是有很多人因才华出众而遭受贬斥，或丢掉了性命。在这里我们并不是否定那些勇往直前、凡事争第一的人，只是强调前与后的分寸，古人不也是说“始作俑者，其无后乎”吗?

有一位工商界的老板，他从事电脑业。这位老板给自己的企业定位就另有一论——采取“第二战略”。因为他认为，当“第一”不容易，不论是产品的研究开发、行销，还是人员、设备等，都要比别人强，为了怕被别的公司赶超，又得不断地扩充、投资。换句话说，做了“第一”以后要花很多的内力来维持“第一”的地位！因为提到某一行业，人人都会拿“第一”去作对手，并拼命赶超。这样未免太辛苦了，而且一不小心，不但第一当不成，甚至连想当第二都不可能了。

这位老板的想法也许并不完全科学合理，并不一定当“第一”就一定会很辛苦，当第二或第三就轻轻松松了。这只是他个人的一种观念而已。但结合现实细想一下，其中也不乏实在的道理，我们不妨借鉴。

当“第一”者确实要费很多的力气来保住自己的地位！大至一个企业，小至一个人，都可能有这个问题。一个企业要想位居第一，其所冒的风险也应该是最大的。产品的研制开发、资金的投入、设备的引进、人员的录用、产品的销售与服务等，都比别人要多、要大、要好。好不容易排到了“第一”，又一下子成为了众人的“眼中钉”，都想超过你，甚至弄垮你！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对于上班拿工资的人来讲也是如此，一位主管可以说是该部门的“第一”，为了保住这第一，他不但要好好带领手下，也要和自己的上司处好关系，以免位子不保；如果有功时，主管当然功劳第一，但有过时，主管当然也是首当其冲。如果是一位副主管恐怕就好一点，表面上看来他不如主管风光，但因为上有主管遮风避雨，可省下很多辛苦，减轻很多责任，所以很多人宁可当副手而不愿当“一把手”。

当然，我们这里绝非教你别当第一！如果你有当第一的本事，也有当第一的兴趣和机会，那么就去当吧！如果你自认能力有限，个性懒散，那么就算有机会，也不要去当第一，因为当得好则好，当不好一下子就变成了老三老四，这样不但对自己是个打击，而且在现实社会中更会招致这样的批评：“某某人不行”、“某人下台了，听说很惨”……这些批评对你都是不利的。中国人一向扶旺不扶衰，当你从“第一”的位子上摔下来时，落井下石的有，打落水狗的也有，于是本来还可当第二的，却连当老三老四都有问题了。经营企业也是如此，“龙头第一”的位子一旦不保，就会给人“某某公司倒了”的印象，于是兵败如山倒。要想力挽狂澜，恐怕没那么容易！

因此，现实生活中并非要去争个第一，耐心做一个会等待的高手，的确也有好处。例如：可以静观“第一”者如何构筑、巩固、维持其地位，他的成功与失败，都可作为你的经验和警戒；可趁此机会培养自己的实力，以迎接当“第一”的机会。由于你志不在“第一”，所以做事就不会过于急切，也不会勉强自己去做力所不及的事情，这样反而能保全自己，降低失败的几率。

让我们更现实一点，40 岁的男人在工作中，在与同事相处时，应该怎样把握不前不后的分寸呢？

首先，必须掂一掂自己在工作中的位置和在单位中的角色。属于自己工作职责范围内的事情，则责无旁贷，必须尽心尽力去完成。自己工作之外的事情，则以“多一事不如少一事”为原则，不该涉及的尽量

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不去涉及，尤其不要以“内行人”、“明白人”或者其他居高临下的姿态去对同事、领导指手画脚。即使人家请你去帮忙，也应以谦逊的态度诚恳待人。

其次，在名誉、利益面前，尽量不要表现得过于热衷，以避免成为众人妒忌、排挤的对象。即使有所追求，也应该在表面上含而不露，应该通过为人与处世的技巧去赢得大家和领导的认同。要知道，很多事情的成功，正如战场上作战一样，迂回包抄要比正面直接进攻有效得多。

不前不后是一种处世哲学，更是一种处世技巧，它的根本点就在于明哲保身。这种策略可以保证你在一个群体之中四平八稳步步为营地向前推进。

不前不后是欲望控制的结果，是理智的化身。它要求你在工作办事过程中沉着、稳定，不以情绪支配言行，不受心理欲望蛊惑。“淡泊明志，宁静致远”，正是这种不前不后处世态度的体现。

任何事情都是一分为二，不前不后只是说在同事之中，在利益与荣誉面前，不过分张扬自己，不踩着别人的肩膀向上攀登。不前不后只是一种过程，但从结果——自己的前途与事业而言，则必须是在他人的前头，必须从同事之中脱颖而出。到那时，其情势将不是“木秀于林，风必摧之”，而是“众星捧月”、“众望所归”。这正是恰当地把握不前不后分寸为自己的事业赢得人缘与机缘。

我们在观看一场马拉松比赛时，通常会看到在前半程跑在最前面的人反而不容易夺到金牌，而跑在第二位置或稍后一点的队员却在更多的时候夺取了桂冠，而位置太靠后的落伍者也同样与冠军无缘。这同人与人之间的社会性竞争和相处何其相似，人生的奋进过程其实就是一次马拉松比赛，只有恰到好处地保持不前不后的位置，把握不前不后的分寸，才有可能更多地获得成功。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net






# 退步意味着进步

40 岁以后，我们就应该知道做人不要事事处处争强好胜，不要遇事就和人硬顶，应该明白"退一步海阔天空"的道理，主动退让并非示弱的表现，而是一种圆融的处世技巧。

一次，苏格拉底在大街上与人辩论，结果被对方踢了几脚，可苏格拉底却显出若无其事的样子。有人对此迷惑不解，苏格拉底解释说："我没有必要去踢一头驴子。"苏格拉底将对方比喻成一头驴子，也就是说，智者是不应该跟一头驴子计较的。驴子是动物，它们没有意识、思想，控制不了自己的言行，所以会做出一些粗鲁的事情来。但是人类是有智慧的，如果与动物较劲，那与动物又有何区别呢？苏格拉底运用这样的思维，避免了一场"战斗"。

试想，如果换作别人，可能会冲上去与那个人扭成一团，你打我一拳，我踢你一脚，后果可想而知了。

有时候，退一步是为了进三分。因为只有先后退才能跳得更高，只有收拳才能出拳有力，只有退一步才能进两步。

以退让开始，以胜利告终，是人情关系学中不可多得的一条锦囊妙计。你先表现得以他人利益为重，实际上是在为自己的利益开辟道路。在做有风险的事情时，冷静沉着地让一步，尤能取得绝佳效果。

比如，在企业经营过程中，如果面对强大的竞争对手，或者市场形势不好，在某些领域自己的商品前景无望时，应抽身而退，转移投资方向。

20 世纪 60 年代初，日本日立公司为了扩大企业规模，发展生产，投入了大量资金，购买新建厂房建筑材料，新添置一些设备。这时，正





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赶上了整个日本经济萧条时期，现有产品滞销，卖不出去。面对这一严峻情况，日立公司有两条路可以选择：一条路是继续投资，另一条路是停止投资施工。日立公司经过了大家认真讨论、分析、研究，最后，果断决定走后一条路，停止投资，实行战略目标转移，把资金投放到其他方面，积蓄财力，待机发展。经过实践证明，日立公司的决策是正确的。从 1962 年开始，日本三大电器公司中的东芝和三菱的营业额都有明显下降，但是日立则一直到 1964 年仍在继续上升。进入 20 世纪 60 年代后半期，一个新的经济繁荣时期来到了，蓄势已久的日立公司不失时机地积极投资，1967 年投入了 102 亿日元，1968 年上半年销售收入就突破了千亿日元大关，达 1220 亿日元。5 年内销售额提高了 1.7 倍，利润提高了 1.8 倍。

日立公司就是及时运用了“退出”的策略，抓住了时机，保存了实力，获得了成功。

因此，作为企业决策者，当企业在危难关头，要有胆有识，看准新的门路，当机立断，实行战略转移，及时转产，调整投资方向，企业就能渡过难关，转危为安。

这里的“退”，并非是消极地退出市场，“退”与“不退”有时的确需要经营者有过人的胆略，在激烈的市场竞争中，经营者应冷静、客观、全面地分析市场形势，预测市场前景，正确掌握“退”的艺术。

做人必须要灵活，该进就进，该撤就撤，不能盲目行动，以致失败。更不可为一时赌气、争面子，导致全盘皆输，从而丧失了从头再来的机会。

以退为进的心理诱导法，用在商场上是非常有效的。心理学家为推销员提出一种推销方法，这种方法要求推销员把自己想象成买主，即从买主的立场出发考虑问题。当买主对于推销的产品提出批评意见时，要以退为进，装出忘记自己推销使命的样子，同意对方的观点，站在对方一边说话。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



比如，您推销的是电风扇，顾客对这种产品挑剔很多，并声称不买电风扇也可以。这时候您就顺着对方的意思说话："这种产品确实不太好，花那么多钱买到一件不如意的东西真不合算！"这种话一说出来，对方的感觉就好像正在使劲推一扇门，门突然不见了，自己有劲也使不上。这样一来，他的反对意见反而显得不重要了，即使还有什么不满意的话也觉得没有必要说出口了。

接下去，推销员可以乘势转变，以富有同情心的语调真诚地为对方设想。"一般电风扇都有毛病"，"今年夏天虽然不太热，但电风扇还是用得着"，"如果不在乎价钱的话，可以买好一点的"，在这样的交谈中，对方无形中就把您当作帮助拿主意的人来看待，对推销员本能的戒心消失了，在这种情况下，买主很容易在推销员的暗示之下，做出购买电风扇的决定。

按照常理，推销员要推销自己的货物，必定要极力吹嘘，吹得过分一些，就难免有水分，长此以往，人们对推销货物者普遍形成了一种偏见，认为他们说的话没有真的。广泛宣传的产品收效甚微，其道理也就在这里。而当推销员以知心朋友的身份出现时，顾客就会被你的真诚所感动，从而被说服。

又比如，你有求于人，那人也对你的意图心知肚明。即使如此，两人见面时，你也万万不可直截了当地把你的要求提出来，而要站在对方的立场上，多说一些困难，"这个忙不太好帮"，"如果困难太大，也就算了"。这样一来，对方就会不太注意你求助的迫切心情，没有机会产生被求者常见的桀骜心理，反而会觉得这件事如果不帮忙，显得自己太无能或害怕困难了。

美国著名的成人教育家戴尔·卡特逊在纽约举办训练班时，租用的是一家大饭店的大礼堂。训练班办至中途，他忽然接到通知，要他付比原来多 3 倍的租金。后来打听到，原来是饭店经理为了赚更多的钱，打算把场地出租给另外的人举办舞会或晚会。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

卡特逊找到了饭店经理，对他说："假如我处在您的地位，或许也会写出同样的通知。您是这家饭店的经理，您的责任是让饭店尽可能地多盈利。您不这样做的话，您的经理职位就难保住。大礼堂不出租给讲课的，而出租给举办舞会的、晚会的，那你可以获大利了。因为举行这一类活动的时间不长，他们能一次付出很高的租金，比我这租金当然多得多。租给我，显然，您吃亏了。"

卡特逊松弛了对方的戒备情绪，缓和了气氛之后，继续说："但是，您要增加我的租金，结果将会是降低收入。因为，实际上等于您把我赶跑了。由于我付不起您所要的租金，我势必要再找别的地方举办训练班。要知道，这个训练班吸引了成千的有文化的、受过教育的中上层管理人员，这些人到您的饭店来听课，实际上起了免费为饭店作活广告的作用。可以这么说，您即使花 5000 元钱在报纸上登广告，也不能邀请这么多人亲自到您的饭店来参观，可我的训练班给邀请来了，这难道不合算吗?"在卡特逊的说服下，饭店经理终于放弃了增加租金的要求，让训练班继续办了下去。

《菜根谭》中说："径路窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝。此涉世一极安乐法。"因此，我们遇事要做退一步想，以退为进是更圆通、更柔韧的处世智慧。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第三章 素位而行，乐天知命

40岁的男人之所以会觉得“活得累”，其实是因为他们的心太累了。有的人总是觉得自己拥有的不够好、不够多，因而终日忙忙碌碌地去追赶短暂的快乐和满足；有的人被固执左右着，遇事就爱钻牛角尖，根本不懂得“放弃”为何物。这种偏激的心态最终使他们疲惫不堪；还有一些人对锦衣玉食、名利权位垂涎三尺，终日挖空心思，千方百计地苦苦追求，这样的人必定身心疲惫而且得不到快乐……因此，40岁的男人要努力在纷繁的大千世界中保持坦然的心态，这样就能告别“劳碌命”，享受轻松自在的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 从疲累中解脱的最好方法就是节制贪欲

人的欲望是没有尽头的，欲望越大，人就越贪婪，而你的贪欲最终将给你和家庭带来不幸。因此，你必须学会节制欲望，别让贪欲控制了你。

今人的执著追求，既包含精神世界的，亦包含物质享受的。今人的切忌贪婪，既包含物质享受的，更包含精神王国的。

“贪人败类”是《诗经·大雅》中的古训，借伊索的话来解释，即：

“有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所有的也失掉了。”

有这样一个神话故事：有个农夫到山中打柴，他已显得有些衰老，且常常受到妻子的奚落。这天，他幸遇“青春泉”，解了渴。回到家后，妻子大为惊讶，因为他突然变得年轻了许多。经追问，方知是饮用了青春泉水的缘故。于是，妻子迫不及待地也到了那里，狂饮起来，可是，由于她贪得无厌，不知节制，终于从中年蜕化为青年再蜕化为少年，最后竟变成了呱呱坠地的婴儿，当丈夫赶赴泉边时，只好叹息着把她抱起来，当作子女抚养了。就因为她“贪婪无度”，以致失却了正常的生命秩序，变成有待于重新进行灵智启蒙的新生儿——生命智慧的赤贫者。

贪婪者多贫穷，还在于它往往表现为一种剥夺：对物欲的贪婪，常常会挤掉珍贵的生理空间。就如同有些新婚夫妇把新房变成了高贵的“家具店”，富足是富足了，但却使有限的生活空间窘迫不堪；对精神生活的贪婪，常常会排挤掉正常的伦理情感交流。

所以，何必贪求太多呢？抛掉泛滥的物欲，你才能拥有高质量的生活品位和高境界的人生。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有一个扫地和尚的故事，说的是一座县城里，有一位老和尚，每天天蒙蒙亮的时候，就开始扫地，从寺院扫到寺外，从大街扫到城外，一直扫出离城十几里。天天如此，月月如此，年年如此。小城里的年轻人，从小就看见这个老和尚在扫地。那些做了爷爷的，从小也看见这个老和尚在扫地。老和尚虽然很老很老了，就像一株古老的松树，不见它再抽枝发芽，可也不再见衰老。

有一天，老和尚坐在蒲团上，安然圆寂了，可小城里的人谁也不知道他活了多少岁。过了若干年，一位长者走过城外的一座小桥，见桥石上镌着字，字迹大都磨损，老者仔细辨认，才知道石上镌着的正是那位老和尚的传记。根据老和尚遗留的度牒记载推算，他享年 137 岁。

据说军阀孙传芳部队中有一位将军在这小城扎营时，突然起意要放下屠刀，恳求老和尚收他为佛门弟子。这位将军丢下他的兵丁，拿着扫把，跟在老和尚的身后扫地。老和尚心中自是了然，向他唱了一首偈：

扫地扫地扫心地，
心地不扫空扫地。
人人都把心地扫，
世上无处不净地。

现代人也许会讥笑这位老和尚除了扫地、扫地，还是扫地，生活太平淡、太清苦、太寂寞、太没劲。其实这位老和尚就是在这平淡中，给小城扫出了一片净土，为自己扫出了心中的清净，扫出了 137 岁的高寿，谁能说这平淡不是人生智慧的提炼？这个故事就说明了平淡对人心清静的重要。

法国杰出的启蒙哲学家卢梭认为现代人物欲太盛，他说：“10 岁时被点心、20 岁被恋人、30 岁被快乐、40 岁被野心、50 岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢？”人心不能清净，是因为物欲太盛。人生在世，不能没有欲望。除了生存的欲望以外，人还有各种各样的欲望，欲望在一定程度上是促进社会发展和自我实现的动力。可是，





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欲望是无止境的，尤其是现代社会物欲更具诱惑力，如果管不住自己的欲望，任它随心所欲，就必然会给人带来痛苦和不幸。

一位40岁的先生在自己的名片上印上“自由人”，因为他认为自己活得很洒脱。有人问他何故要给自己加上这么个头衔，他说：“我现在离了婚，无牵无挂，在公司里我说了算，在外面可以随心所欲。”他的话音刚落，包里的手机就响了。他掏出手机听了不大一会儿，脸色骤变，匆匆向别人告辞说：“不好，工人嫌工资低要停工，我得赶快回去处理。”其实，一个人自由不自由，不在于随心所欲，而在于能时时顺心尽意。这位老总虽然有权有钱，可以随心所欲，但这一切并不等于自由。因为工人要停工，八成与他的随心所欲有关。哲人说：“人的自由并不仅仅是在于做他愿意做的事，而在于永远不做他不愿做的事。”这句话提醒人们，任何自由都是有限度的、有规则的。有了行为的自由，才能获得精神上的真正自由。精神自由的人，大多能慎物节欲，自甘平淡，保持一种宁静的超然心境。做起事来，不慌不忙，不躁不乱，井然有序。面对外界的各种变化不惊不惧，不愠不怒，不暴不躁。面对物质引诱，心不动，手不痒。没有小肚鸡肠带来的烦恼，没有功名利禄的拖累。活得轻松，过得自在。白天知足常乐，夜里睡觉安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。人体的神经系统常处于一种稳定、平衡、有规律的正常状态。这才是心灵的最大舒展。我们再看看那些拒绝平淡者，他们管不住自己的物欲，有的掉了脑袋，有的当了囚犯，有的虽然侥幸没有被检举揭发出来，但他们整天心惊胆战，心里失去了自由。

如果一个人有太多的物欲和虚荣心，那么他在行走时，就会因这些重负而寸步难行。

有一位禁欲苦行的修道者，准备离开他所住的村庄，到无人居住的山中去隐居修行，他只带了一块布当作衣服，就一个人到山中居住了。

后来他想到当他要洗衣服的时候，需要另外一块布来替换，于是他就下山到村庄中，向村民们乞讨一块布当作衣服，村民们都知道他是虔

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



诚的修道者，于是就给了他一块布。

当这位修道者回到山中之后，他发觉在他居住的茅屋里面有一只老鼠，常常会在他专心打坐的时候来咬他那件准备换洗的衣服。他早就发誓一生遵守不杀生的戒律，因此他不愿意去伤害那只老鼠，但是他又没有办法赶走那只老鼠，所以他回到村庄中，向村民要一只猫来饲养。

得到了一只猫之后，他又想到了——“猫要吃什么呢？我并不想让猫去吃老鼠，但总不能跟我一样只吃一些水果与野菜吧！”于是他又向村民要了一只乳牛，这样那只猫就可以靠牛奶为生了。

但是，在山中住了一段时间以后，他发觉每天都要花很多时间来照顾那只母牛，于是他又回到村庄，找到了一个单身汉，于是就带着这无家可归的单身汉到山中居住，帮他照顾乳牛。

那个单身汉在山中住了一段时间之后，就跟修道者抱怨说：“我跟你不一样，我需要一个太太，我要正常的家庭生活。”

修道者想一想也有道理，他不能强迫别人一定要跟他一样，过着禁欲苦行的生活……

这个故事就这样继续演变下去，你可能也猜到了，到了后来，也许是半年以后，整个村庄都搬到山上去了。一个人如果物欲太盛，那么他的心就永远难以平静，更谈不上修身养性了。

真正的开心滋味不是用金钱和权势能换来的，只有节制欲望，放下贪欲，你的心情才会舒畅，你才能领略到生活的乐趣。

## 寂寞是一种清福

当你感到工作压力太大，内心烦躁时，最好的解决办法就是躲到寂寞中去享享清福，放松一下身心。

西方有位哲人在总结自己一生时说过这样的话：“在我整整 75 年的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生命中，我没有过4个星期真正的安宁。这一生只是一块必须时常推上去又不断滚下来的崖石。”所以，追求宁静，或者是追求寂寞对许多人来说成了一个梦想。由此看来，寂寞并不是每个人都能享受的。

可是，现实生活中，也不乏许多人害怕寂寞，时时借热闹来躲避寂寞，麻痹自己。红尘滚滚中，已经很少有人能够固守一方清静，独享一份寂寞了，更多的人脚步匆匆，奔向人声鼎沸的地方。殊不知，热闹之后的寂寞更加寂寞。我辈之人，如能在热闹中独饮那杯寂寞的清茶，也不失为人生的另类选择与生存。但是，寂寞并不是每个人都会享受的！对未来进行抗争的人，才有面对寂寞的勇气；在昔日拥有辉煌的人，才有不甘寂寞的感受；为了收获而不惜辛勤耕耘、流血流汗的人，才有资格和能力享受寂寞。

许多人把失意、伤感、无为、消极等与寂寞联系在一起，认为将自己封闭起来，就是寂寞，其实，这是一种误解。倘使这样去超越生活，不仅限制生命的成长，还会与现实隔阂，这样的人只是逃避生活。

寂寞是一种享受。在这喧嚣的尘世之中，要保持心灵的清静，必须学会享受寂寞。寂寞就像个沉默少言的朋友，在清静淡雅的房间里陪你静坐，虽然不会给你谆谆教导，但却会引领你反思生活的本质及生命的真谛。寂寞时你可以回味一下过去的事情，以明得失，也可以计划一下未来，未雨绸缪；你也可以静下心来读点书，让书籍来滋养一下干枯的心田；也可以和妻子一起去散散步，弥补一下失落的情感；还可以和朋友聊聊天，古也谈，今也谈，不是神仙，胜似神仙。

寂寞，是一种难得的感受。当你想要躲避它时，表示你已经深深感受到它的存在。此时，不妨轻轻地关上门窗，隔去外界的喧闹，一个人独处，细心品味寂寞的滋味。坐在桌前，焚一炉檀香，冲一杯咖啡，翻一本酷爱的图书，感受久违的纸墨清香。当然，如果你愿意，尽可以啥也不干，只是坐在那里沉思，思考人生，思考大脑中存储的一切。如果你愿意，你也可以什么也不想，只是一个人静静地呆上一会儿，让大脑



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



暂时处于休眠状态。

寂寞，是知心好友。在你心烦时，不会打扰你，也不会对你有所求。热闹需要外求，而寂寞是随时与你同在，在你需要时，它便轻轻地来到你身边，静静地听你倾诉心声。它能为你保守秘密，虽然它无言无语，却能让你更好地认清自己。它不会对你指手画脚，却能让你以更加自信的步伐迈出人生的下一步。

因此，当你对工作、生活感到倦怠时，不妨找个空间独处，这应该不是一件难办的事吧！

独处时可以让人充分感受宁静祥和，忘却争斗与烦恼，如同走出喧闹的都市进入万籁俱寂的旷野一般，让人心旷神怡。此时独坐一室，于清茶中品味人生，则生命的目的因此明晰；在书中品味生活，则生活更加多彩多姿。

清代曾国藩曾向一个修行极高的出家人请教养生之道。出家人磨墨运笔，龙飞凤舞地写了一张处方递给他。

曾国藩接过处方又问道："现在正是七月流火之时，天气炎热，弟子往日总感到五内沸腾，如坐蒸笼，为何今日在大师这里似有凉风吹面一样，一点也不觉得热呢？"

出家人朗声说道："乃静耳。老子云：'清静物之正。'水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水落石出静犹明，而况精神？圣人之心静乎，天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬淡、寂寞无为者，天地之平而道德之至也。世间凡夫俗子，为名、为利、为妻室、为子孙，心如何能静？外感热浪，内遭心烦，故燥热难耐。大人或许还要忧国忧民，畏谗惧讥，或许心有不解之结，肩有未卸之任，也不能心平气静下来，故有如坐蒸笼之感。切脉时，我以己心静感染了你，所以就不再觉得热了。"

人在充满焦虑的时候，灵魂和内心更需要独处时的宁静。这片宁静可能在高山上，也可能在大海边，更可能藏在一所乡村小屋中，只要敢

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于独处，用心去体味，就能体会到它的妙用。

独处之时，你可以把脑海中各种想法都释放出来，冥想白天令人愤怒时的情景，在冥想的宁静之中经过加工的愤怒与烦恼，再次返回大脑的记忆时，已不带有任何感情色彩，不会对我们形成伤害，也不会带来压力。

不要害怕寂寞，它能够使你暂时放下心中的惦念，获得片刻悠闲，很多时候，享受寂寞就是在享受生活。

当快节奏的生活、无休止的工作压得你喘不过气时，不妨试试享受寂寞，独处时的宁静不仅可以使你放松身心，还能提高分析问题的能力。一箭双雕，何乐而不为呢？

## 活得轻松的人是懂得知足的

在40岁的男人中，有不少人生旅途一帆风顺，断无生计之忧与养家糊口之虑者，仍在喊“活得累”，他们的“累”除了生活节奏的加快，人际关系的复杂外，主观上主要是欲望之累。

有道是“欲壑难填”。大凡说“活得累”者，都与欲望过奢有关。有些人比下有余，却总想着比上不足，于是便生出许多不满足：官不够大，钱不够多，而这些不满足不是转化为积极上进、参与竞争的动力，而是怨天尤人。在这种精神状态的支配下，当然不会“心想事成”、“万事如意”，于是只有叹息“活得累”了。

我国古代南朝的中书令王僧达，从小聪明伶俐，但却养成了不知检点的毛病。孝武帝即位时，他被提拔为仆射，位居孝武帝的两个心腹大臣之上。王僧达也因此更加自负，以为自己在当朝大臣中，无人能及。他在朝时间不长，就开始觊觎宰相的位置，并时时流露出这一情绪。谁



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



知，事与愿违，就在他踌躇满志之时，却被降职为护军。此时，他并没有醒悟，仍惦记着做官，并多次请求到外地任职。这又惹怒了皇上，他被再次贬职。这回，他终于因羞成怒，对朝政看不顺眼，所上奏折，言辞激昂，终于被人诬为串通谋反而被赐死。

王僧达的死，究其原因在于其不知足。因为，按照他的年龄、资历，没几年就升到仆射一职，已属不易了。可他竟想入非非，以为“一人之下，万人之上”的宰相非他莫属了。岂料，事情的发展有许多是不以人的意志为转移的。于是，一个筋斗使他从云雾中翻落了下来，真正遭到了灭顶之灾。所以，可以这样说，是追名逐利的贪心送了王僧达的性命。

财富、地位等并不能给我们带来幸福，幸福之门能否打开，要看我们是否拿对了钥匙。

从前，有个非常有钱却很吝啬的贵族，他最高兴的事情就是发财，但是如果让他为别人花一个小钱，他都会非常不高兴。大家全都管他叫吝啬鬼。而这个吝啬鬼最发愁的是明天赚不到大钱，最担忧的是子孙将来守不住他的财产。这些忧愁常常搅得他吃不香睡不着。

一天，都城来了一个修道的圣人。很快百姓就传开了：说这个圣人可以满足任何人的任何愿望。贵族一听，高兴坏了，心说一生中的最大愿望就要实现了。他立即来到圣人住的庙里，把自己的愿望告诉圣人。圣人说：“你的愿望一定能够实现，不过有一个条件。”贵族吓了一大跳，怀疑圣人是想叫他施舍财物，可他又想，自己的最大愿望就要实现了！管他提什么要求呢！一咬牙说出了平生从来没说过的话：“什么条件？圣人啊，请说吧，我一定会照办的。”

圣人说：“你家旁边住着一户人家，家中只有母女俩。明天你给她们送一点粮食去。”贵族心想，这比起他要实现的最大愿望，简直算不上什么，于是，高高兴兴地答应了。

他拿着一小袋粮食来到那户人家里的时候，那母女俩正快快乐乐地





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忙着干活。他对母女俩说："请收下这点儿粮食吧，这样你们就有吃的了。"那母亲说："谢谢你，今天我们有粮食吃，我们不要，你拿回去吧！"贵族说："过了今天，还有明天，你们留着明天吃吧！"那母亲却坦然地说："明天的事我们不担心，我们从不为明天的事情发愁，天无绝人之路，老天爷不会让我们饿死的！"说完又埋头干活去了。

听了这话，贵族先是惊愕，接着似乎恍然觉悟。他感到无地自容，赶快离开穷人家，来到圣人那里，非常恭谨地行了个礼，说："圣人啊，我感谢您满足了我的最大愿望，是您给了我幸福的钥匙，说真的，不知足的人在这个世界上是永远不会找到幸福的。"

知足者常乐，不知足者常忧。他要是不知足，就永远不可能获得幸福；他要是知足，幸福就会不请自到。

贵族一直在找幸福，他以为幸福的钥匙在圣人手中，没想到这把钥匙竟在穷邻居那里。他从穷邻居的言谈中悟到了幸福的真谛——珍惜所拥有的，不去奢求那些遥不可及的或者本不属于你的。

## 不要看重身外物

40 岁的你应该明白，我们每一个人所拥有的财物，无论是房子、车子、票子等，不管是有形的，还是无形的，没有一样是属于你的，那些东西不过是暂时寄托于你，有的让你暂时使用，有的让你暂时保管而已，到了最后，物归何主，都未可知。所以，何必为身外之物太过费心呢？

现代人越来越重视对金钱、权势的追求和对物质的占有，殊不知，金钱和权力固然可以换取许多享受，但却不一定能获取真正的开心。

过去有个大富翁，家有良田万顷，身边妻妾成群，可日子过得并不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



开心。

挨着他家高墙的外面住着一户修鞋的，夫妻俩整天有说有笑，日子过得很开心。

一天，富翁的小老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富翁说："我们虽然有万贯家产，还不如穷鞋匠开心！"富翁想了想笑着说："我能叫他们明天唱不出声来！"于是拿了两根金条，从墙头上扔过去。修鞋的夫妻俩第二天打扫院子时发现不明不白而来的两根金条，心里又高兴又紧张，为了这两根金条，他们连修鞋的活也丢下不干了。男的说："咱们用金条置些好田地。"女的说："不行！金条让人发现，别人会怀疑是我们偷来的。"男的说："你先把金条藏在炕洞里。"女的摇头说："藏在炕洞里会叫贼娃子偷去。"他俩商量来，讨论去，谁也想不出好办法。从此，夫妻俩饭吃不香，觉也睡不安稳，当然再也听不到他俩的笑声和歌声了。富翁对他太太说："你看，他们不再说笑，不再唱歌了吧！办法就这么简单。"

鞋匠夫妻俩之所以失去了往日的开心，是因为得了不明不白的两根金条。为了这不义之财，他们既怕被人发现怀疑，又怕被人偷去，有了金条不知如何处置，所以终日寝食难安。

就像这对穷夫妻一样，一些中年男人现在拥有了年少时所渴望的东西，但他们却失去了快乐的感觉。原来，当我们被身外物羁绊住时，我们就会迷失自己，无法弄清什么才是自己真正需要的。

南方的一个古镇上有一个铁匠铺，铺里住着一位老铁匠。主要以打制一些铁锅、斧头为营生。他的经营方式非常古老和传统，人坐在木门旁，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹躺椅上躺着，眼睛微闭着，手里拿着一只陈旧的半导体小收音机，身旁是一把紫砂壶。他每天的收入，正够他喝茶和吃饭的。他觉得自己老了，目前的生活既悠闲又惬意，因此非常满足。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天，一个古董商人从老街上经过，偶然间看到老铁匠身旁的那把紫砂壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。他走过去，顺手端起那把壶。发现壶嘴处有戴振公的印章，商人惊喜不已，因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名。据说他的作品现在仅存三件，一件在美国纽约州立博物馆里，一件在台湾故宫博物院，还有一件在泰国一位华侨手里。

商人想以15万元的价格买下那把壶。当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，后又拒绝了，因为这把壶是他祖辈留下来的，他们几代人打铁时都喝这把壶里的水，他们的汗也都来自这把壶。

壶虽没卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以15万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来看一眼，这让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，周围的人们知道他有一把价值连城的茶壶后，蜂拥而来，有的打探他还有没有其他的宝贝，有的甚至开始向他借钱。他的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。

当那位商人带着20万元现金，再一次登门的时候，老铁匠再也坐不住了。他召来自己的几房亲戚和前后邻居，当众把那把价值连城的壶砸了个粉碎。

现在，老铁匠还在卖铁锅、斧头，他已经98岁了。

对于懂得享受生活的人来说，任何不需要的东西都是多余的。要那么多的钱干什么？对于老铁匠来说，房子再大，适合睡眠的却只是一张床；锦衣玉食并不合他的心意，粗布衣衫、白粥咸蛋才是他的最爱。而这样的生活，需要那么多的钱吗?!

很多人会说这是一个金钱推动的社会，是人们追求金钱的欲望以及拥有了金钱的虚荣使它永远向前。这是怎样的一种谬论啊！我们应该平



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



静地面对生活给予的一切，不要让欲望这个没有止境的黑洞来洞穿我们的心灵。奢恋身外物的人，很难得到温暖，孤单和寒冷会一直抓住他们，让他们彻底迷失自己。

在我们今天的这个社会里，要冷静而坦然地面对身边的名利，的确很难，一般人都无法在心理上达到平衡。其实，与充满金钱的生活相比，平淡清贫不存在真正意义上的缺失和悬殊。金钱，生不带来，死不带去，而享有一次像老铁匠一样真正没有缺憾的生命，才是我们所追寻的人生价值之所在。

在俄国诗人涅克拉索夫的长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》中，诗人找遍俄罗斯，最终找到的快乐人物竟是枕锄瞌睡的普通农夫。是的，这位农夫有强壮的身体，能吃、能喝、能睡，从他打瞌睡的倦态以及打呼噜的声音中，流露出由衷的开心和自在。这位农夫为什么能开心？因为他不为金钱开怀，把生活的标准定得很低。

法国作家罗曼·罗兰说得好："一个人快乐与否，绝不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。"

有的人大富大贵，别人看他很幸福，可他自己身在福中不知福，心里老觉得不痛快；有的人无钱无势，别人看他离幸福很远，他自己却时时与快乐结缘。

有对下岗的中年夫妇在菜市上摆了个小摊，靠微薄的收入维持全家四口人的生活。这夫妻俩过去爱跳舞，现在没钱进舞厅，就在自家屋子里打开收录机转悠起来。男的喜欢喂鸟，女的喜欢养花。下岗后，鸟笼里依旧传出悦耳动听的鸟鸣声；阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。他俩下了岗，收入减少了许多，却仍然生活得很快乐，邻居们都用惊异羡慕的目光看着他俩。

是的，也许我们无法改变自己的境况，但我们可以改变自己的心态。没了钱不要紧，但不能没有快乐，如果连快乐都失去了，那活着还有什么意义。快乐是人的天性的追求，开心是生命中最顽强、最执著的





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

律动。

抛弃对身外物的贪欲，在物质世界和精神世界中，只要开开心心，生活的趣味就会更浓厚，恐惧和压抑感自然就会从内心深处消失。坦坦荡荡地做人，开开心心地生活，美好的日子就会永远留在你身边。

# 为虚名浮利累垮自己不值

名，是一种荣誉，一种地位。有了名，通常可以万事亨通，光宗耀祖。名这东西确实能给人带来诸多好处，因而不少 40 岁的男人为了一时的虚名所带来的好处，会忘我地去追逐名利。结果他们得到了名利，却失去了快乐的心境。

沉溺于名会让你找不到充实感，让你备感生活的空虚与落寞。尤为可怕的是，虚名在凡人看来往往闪耀着耀眼的光芒，引诱你去追逐它。尽管虚名本身并无任何价值可言，也没有任何意义，但是总有那么一些人为了虚名而展开搏杀。真正体会到生命的意义、人生的真谛的人都不会看重虚名。

几年前，马思尼自己创业当老板，年收入超过 50 万美元。不料，就在公司的业绩如日中天的时候，他突然决定把公司交给别人经营，自己则转到一家大企业上班，月薪骤减为 6000 美元。为此，朋友、亲人一度无法理解他："你到底在想什么？"

马思尼透露，当时他的想法很简单：对方应允他可以拥有一间单独的办公室，旁边摆着一台音响，每天愉快地听着音乐工作，而这正是他一直最想过的日子。

马思尼并不想做大人物，所以，他也从不认为，男人就一定要当老板，有些事其实可以让给女人做。不过，他观察到大多数的男人好像都



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



非得做个什么头儿，觉得有个头衔才有面子。

有一回，他听到一位年轻的男同事要求升头儿，理由是："我的同学掏名片出来，个个都是头儿，只有我不是，我都被他们比下去了！"

马思尼承认，男人的野心确实比女人大，而且，很多男人不能接受"你比我好，你比我强"，总觉得自己一定要赢过别人。

以前，他也有过同样的想法，到后来则发现这其实是"自己给自己的枷锁"。于是，他渐渐学会"欣赏"别人的成就，而不是处处跟别人比。"我跟别人比快乐！"他说，也许别人比他有钱，做的官比他大，但是，却比他活得辛苦，甚至还要赔上自己的健康和家庭。

马思尼说，他这辈子最想做的是当一名"义工"，虽然没有名片、也没有头衔，但却是一个非常快乐的人，"我希望能在 50 岁之前，完成这个心愿"。

马思尼相信，当他的男性朋友听到他的这番告白，免不了会露出男性的武士本色。"你别恶心了！我简直要抱着垃圾桶吐！"那么，马思尼会不会因此而不自在呢？他回答得很潇洒："这种男人的话不必当真，就让他们去吐吧！"

其实，大多数的男人都喜欢当"武士"。

武士象征尊贵，代表有身份、有地位。武士长年在外征战，攻城略地，而虏获的东西、诸如财富、荣耀、权力或者女人，就成了彰显身份的象征。

为了维护武士的气概，保持高高在上的形象，他们一刻也不会停歇，不停地冲刺、打拼、奋力向前，付出了相当可观的体力与精神。

有一句话说："男人是十足的行动者。"他们是以工作和行动来决定自己存在的意义和价值。男人处处以目标为取向，他们在乎实实在在的好处，例如，口袋里有多少钱、开什么车、住什么房子、担任什么职务等，此外的东西对他们显然不重要了。

曾有一个笑话将男人"开同学会"比喻为"比赛大会"，看看谁的





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成就比谁好，谁赚的钞票比谁多。"嗯！这家伙这几年混得不错，现在已经爬到总经理的位置了！""那小子更风光，有自己的别墅，开的还是八缸名车！"看到别人比自己混得好，就浑身不自在，顿时觉得矮了一截。

有一名中年男士，早年费尽心力，终于拿到博士学位，并且在一所著名的大学里任教，他的名字曾经连续两年荣登《美国名人录》，在学术界享有盛名。提起自己的成就，他最得意的是："很多当年的同学都很羡慕我！"

当提及他的生活时，他的表情开始转为凝重。他承认自己几乎没有家庭生活："我一天只睡5个小时，绝大多数的时间都用来做研究。我的太太常和我争吵，女儿也跟我很疏远，我从来没有带她们出去度过一天假，所有的时间都给了工作。"

非得要把自己弄得那么累吗？他重重地叹了一口气："唉！你不知道，干我们这一行，不进则退，后面马上就有人追上来了！"那么，感觉快乐吗？他愣了许久，最后终于说出真话："凭良心说，我一点都不快乐，我恨死了我现在的工作！我只想好好坐下来，跷着二郎腿，什么事都不做。可是，我简直不敢回头想。以前，我的愿望只是想当一名高中老师。"

这是一个真实的例子。"名利"这个词，早已吞噬了这个男士的心灵，对他只有伤害，毫无建树。无止境地竞逐成就，只有把男人弄得愈来愈累，很多男人的生活失去了平衡，他们不知道何时该停下来休息。

如果你的心里还在为领导这次提拔了别人而没有提拔你感到愤愤不平，如果你还在因为与你一起购买体育彩票的邻居中了大奖而你却什么也没有得到而久久不能释怀消气，那么看了上面的几个例子，你是不是觉得有所悟？其实，名利本来就是那么一回事。只要我们全身心地投入生活，那么即使没有了名利，我们也照样会生活得有滋有味，快快乐乐。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人生活在这个社会中，不可能事事顺心。或许一生的努力都是徒劳，或许高官厚禄、巨额钱财在顷刻之间就会离你而去，荣耀风光成为黄粱一梦。一些人老谋深算，为了争名夺利，不择手段地算计他人，可在突然之间却已被他人算计。人何必活得这么辛苦？因此，淡泊名利是人生幸福的重要前提。如果你渴望轻松，渴望真正获得生命的意义，那么请记住——看淡名利。

## 努力赚钱也要把握好度

也许一个男人年少时会把钱看得很淡，但人到40，上有老，下有小，肩上的责任日复一日地加重，这时钱的重要性就会越来越明显。努力赚钱是无可厚非的，但要把握一个度，超出了个人的需要，那么钱就是一串数字，一堆废纸而已。

人的欲望是一种本能，不是罪恶。每个人都会有欲望，只不过每个人的欲望都不一样，有些人希望“五子登科”，有些人希望美眷巨宅，有些人希望名与权皆备。过多的欲望，会使有血有肉的人变成机器，少欲的人，才能得闲，无事当看韵书，有酒当邀韵友。这就叫“无欲则刚”。

老实说，钱可以买到“婚姻”，但买不到“爱情”；钱可以买到“药物”，但买不到“健康”；钱可以买到“美食”，但买不到“食欲”；钱可以买到“床位”，但买不到“睡眠”；钱可以买到“珠宝”，但买不到“美丽”；钱可以买到“娱乐”，但买不到“愉快”；钱可以买到“书籍”，但买不到“智慧”；钱可以买到“谄媚”，但买不到“尊敬”；钱可以买到“伙伴”，但买不到“朋友”；钱可以买到“权势”，但买不到“威望”；钱可以买到“服从”，但买不到“忠诚”；钱可以买到




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“躯壳”，但买不到“灵魂”；钱可以买到“帮凶”，但买不到“知己”；钱可以买到“劳力”，但买不到“奉献”；钱可以买到“财富”，但买不到“幸福”……

钱是生活之必需，又是万恶之根源，就看你如何驾驭！

一般情况下，人们只跟自己的同事团体来往，这个团体才是他们衡量自身成败的参考指标。例如，在一些国家，年收入在 2～3 万美元间的阶层，有他们自己的社交圈子。在这个圈子里，一年赚 2.96 万元的就堪称高收入，2 万元的则是低收入。一年赚 2.96 万元的人如果要采用一年赚 10 万块钱的人的标准，结果一定是有失落感，而非满足感萦绕。如果人人都和洛克菲勒或唐纳·川普比较，我们的社会一定比现在更动荡不安，许多人也会终生不满，生活在痛苦的深渊。

问题是人的一生多少钱才够用？也许你没有算过，但可以告诉你，只要不是太奢侈，大多数人所赚的，往往多过于自己的需求。

奢侈，可以说是有钱的现代人的最大迷障。

哲学家说，钱有四种意义：钱是钱，钱是纸，钱是数字，钱是冥纸。但一般人都多赋予了另一个意义：钱是万能。

钱能取来花用，算钱。

赚了钱，但换成数量庞大的房子、车子、土地，守着不能用，叫纸。

把钱全存进银行，以数字的变化为荣，钱是数字。

赚太多了，身体撑不住了，钱会是冥纸，烧给自己用。

很多年前有一个商人为了显示自己的奢侈，用大把百元的大票粘贴成巨大的喜字；后来便有了一群商人为了满足自己的奢侈之心，开起了什么人体的盛宴；再后来，有了以金箔作为一道菜的黄金宴；有了 20 万元天价的年夜饭，这些都是人的奢侈之心在作祟。

这能说明什么呢？我们很难想象它带给人们的是怎样复杂的联想。

要知道，在一个文明社会里，社会越进步，人们就越提倡简朴，即



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



使是在最发达的资本主义国家美国，人们仍然以穿着的随意作为日常生活的时尚，拥有数百亿美元身价的比尔·盖茨，也会为节省几美元的停车费而宁愿将车多开出一站地。

钱非万能，但没钱万万不能，所以该学会：当用则用，当省要省。

如果你检查一下屋里的后阳台，便明白自己的奢侈指数，满满一箩筐未曾用过的东西，用了一次便准备扔掉的器皿，旧衣回收的全是新衣，还有亲友送来的礼品，这些全是物欲横流的证据。

一顿便餐花了数百元，一件衣裳花了上千元，一双鞋八九百元……这样的数字令人惊心。

我们忘了人生是一种矛盾，想奢侈就必须多赚钱，努力工作一定没时间，太过操劳，身体一定不好。

生活果真两难呀，如何两全其美，可是学问。

那么，怎样收起你对金钱的贪念，养成简朴生活的习惯呢？

一是要减少越多越好的欲望。

如果不乱花钱，便可以不拼命捞钱，便可以多出许多自在如意的时间，供自己随意取用。开始奉行“少即是多”的哲学，贪心少少，时间多多；东西少少，空间多多；工作少少，健康多多。

二是不要盲从于某些流行的产品。

避免追流行，因为它只是一种把你的钱从荷包里勾引出来的前奏，一件衣服只穿一个夏天，但得花掉你半个月的薪水，怎么也不划算呀，换作是我，只买自己喜欢的，而并非流行的。

女人节制浓妆艳抹，也会省去不少钱，许多化妆品里都含有某些伤害人体的物质，浓郁的香气，甚至会破坏呼吸系统的功能，消费也相当惊人。

三是别买那些眼下看来毫无用处的东西。

你的家绝不是垃圾堆置场，千万别把那些买来只用一次，或者根本不用的东西摆在家里，占据一个原本已小的空间，它往往只会让你心情





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不好，别无他益。

四是多从关心自我的角度去设计生活和工作。

人生本来就是矛盾的，太会赚钱的人，没时间陪家人；努力工作的人，体力变差；很有钱的人，很会花钱；试图拥有全世界的人，小心赔上一条命。

对财富的追求要有一定限度，一个人即使有1000处房产，也只能睡在一张床上。所以，40岁的男人们，不要让钱迷住你的心，金钱够用就好，把精力全部投注于追求财富上只会伤身而已，别无益处。

## 莫做金钱的奴隶

40岁的男人渐渐变得“现实”起来，他们开始相信幸福与金钱有关，而其中一些人更是将这种想法“发扬光大”，在他们眼中金钱就是万能的，于是他们走入了误区，到最后他们会成为金钱的奴隶，离幸福越来越远。

人们常说：“金钱是万恶之源。”认为金钱让人堕落，让人犯罪，让人痛苦，让人毁灭。但是《圣经》上说：“贪钱是万恶之源。”这两句话虽然只有一字之差，却有很大的差别。

美国石油大王洛克菲勒出身贫寒，在他创业初期，人们都夸他是个好青年。当黄金像贝斯比亚斯火山流出的岩浆似的流进他的口袋里时，他变得贪婪、冷酷。深受其害的宾夕法尼亚州油田地方的居民对他深恶痛绝。有的人做出他的木偶像，亲手将“他”处以绞刑，或乱针扎“死”。无数充满憎恶和诅咒的威胁信涌进他的办公室。连他的兄弟也十分讨厌他，特意将儿子的遗骨从洛克菲勒家族的墓地迁到其他地方，他说：“在洛克菲勒支配下的土地内，我的儿子变得像个木乃伊。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为了赚钱他牺牲了健康，牺牲了亲情，最后，医师们终于向他宣告一个可怕的事实，以他身体的现状，他只能活到 50 岁；并建议他必须改变拼命赚钱的生活状态，他必须在金钱和生命二者中选择其一。这时，离死不远的他才开始省悟到是贪婪的魔鬼控制了他的身心。他听从了医师的劝告，退休回家，开始学打高尔夫球，上剧院去看喜剧，还常常跟邻居闲聊。经过一段时间的反省，他开始考虑如何用庞大的财富帮助别人。

开始的时候，人们不愿接受他的捐赠，即使是自视为宽容大度的教会也把他捐赠的“脏钱”退回，但诚心终归能打动人，渐渐地人们接受了他的诚意。

后来，找他捐钱的人太多了。无论早晨或夜晚，无论是上班时间还是用餐时刻，都会有人来请他捐钱。有一次，一个月内请求捐助的人数竟超过 5 万人。由于洛克菲勒要求每一笔捐款都必须有效地使用，所以每一件申请案均须仔细调查。面对那么多的求助者，他的工作量大增。

为了解决这一问题，在 1901 年，设立了“洛克菲勒医药研究所”；1903 年，成立了“教育普及会”；1913 年，设立了“洛克菲勒基金会”；1918 年，成立了“洛克菲勒夫人纪念基金会”。

洛克菲勒一生之中共捐了数以亿计的财富，他的捐助，不是为了虚荣，而是出自至诚；不是出于骄傲，而是出自谦卑。

他后半生不做钱财的奴隶，喜爱滑冰、骑自行车、打高尔夫球。到了 90 岁，依然身心健康，耳聪目明，日子过得很愉快。

他逝世于 1937 年，享年 98 岁。他死时，只剩下一张标准石油公司的股票，因为那是第一号，其他的产业都在生前捐掉或分赠给继承者了。

你如果不做金钱的主人，便会成为金钱的奴隶。其间的差别，完全取决于你能否认清金钱的力量以及是否掌握了处理金钱的方法。把钱用于正道，才会使你清廉做人，并受益终生。这完全是一念之间的事。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

钢铁大王安德鲁·卡耐基也说："一个人死的时候还极有钱，实在死得极可耻。"

我们要告诫大家一个基本的哲学命题：做金钱的主人，不要做它的奴隶！

换句话说，不要被金钱束缚，单是这个基本的想法，就值得跨越任何时代而铭记在心。我们虽然难以达到洛克菲勒的境界和卡耐基所说的标准，但作为普通的人，却可以活出自己的精彩。

诚如托尔斯泰所说的那样：钱只有在使用时才会产生它的价值，如果放着不用，就根本毫无意义。

让金钱为我所用，为人所用，而不要成了不肯花钱的可怜的守财奴，这样的人生才能痛快潇洒！

人生是一趟没有返程票的旅行，只有摆脱金钱的拖累和捆绑，才能让人生变得轻松自如，方能领略到旅途中的风景，品尝到人生的快乐。

一个小故事说道，一个欧洲观光团来到非洲一个叫亚米亚尼的原始部落。部落里小伙子穿着白袍盘着腿安静地坐在一棵菩提树下做草编。草编非常精致，它吸引了一位法国商人。他想：要是将这些草编运到法国，巴黎的女人戴着这种小圆帽、挎着这种草编的花篮，将是多么时尚、多么风情啊！想到这里，商人激动地问："这些草编多少钱一件？"

"10 比索。"小伙子微笑着回答道。

天哪！这会让我发大财的。商人欣喜若狂。

"假如我买 10 万顶草帽和 10 万个草篮，那你打算每一件优惠多少钱？"

"那样的话，就得要 20 比索一件。"

"什么？"商人简直不敢相信自己的耳朵！他几乎大喊着问，"为什么？"

"为什么？"小伙子也生气了，"做 10 万件一模一样的草帽和 10 万个一模一样的草篮，它会让我乏味死的。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




商人还是不能理解，因为在追逐财富的过程中，许多人忘了生命里金钱之外的许多东西。而故事中，那位亚米亚尼小伙子真正领悟了人生的真谛。

因此，40 岁的男人们，请不要对金钱太过执迷，除了金钱，人的一生还有许多值得去追求的事物。

## 半半哲学里的幸福人生

40 岁的男人常常觉得生活和工作不相容，他们既想在工作上做出一番令人刮目相看的成就，又想过着轻松惬意的生活，但结果，他们总是两头不讨好，顾此失彼。

你会不会觉得，白天的工作已经把你变成一条好勇斗狠的“斗鱼”，看到别人猛力冲撞，你不甘示弱地奋起直追。可是，一旦摘下“斗鱼”面具的你，已是又累又倦，只想好好地睡一觉，到海边钓鱼，或者什么事都不做，只是愣愣地对着窗口发呆。

有句名言是这样说的：“工作可以使一个人高贵，但也可能把他变成禽兽。”这句话也可能是你的写照。意气风发的时候，你觉得自己仿佛可以征服天下；沮丧疲惫的时候，你看你自己可能连一只小蚂蚁都不如。

同样一个人，如此纠葛不清的原因很可能是把“工作”与“生活”混为一谈。说开了，工作就是工作，生活就是生活，如果错把谋生的工具当成人生的目标，而且太以它为重，到头来只是作茧自缚的下场。

“工作”与“生活”应该用两种不同的态度来看待。工作上，你是医生、教师，乃至你是一个企业家，而你在扮演的只是“职务”这个角色；而回到现实生活里，你要扮演的却是真实的“自己”。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有人说找到与自己性情相契的差事，虽然说，人要做自己最喜欢做的事，便是最大的福分。然而，事与愿违，有很多人事实上都是“做了自己不喜欢的事”，并不是每一个人都幸运地从工作中得到自我满足感，工作的目的仅是为了糊口而已，他们实在没有办法一边快乐地唱着歌，一边工作。

做着自己不喜欢的事，为了生计又不能辞职，那么别忘了，下了班之后，记得把自己拉回来！除了工作之外，你应该还有其他人生的目标、一些希望完成的事。例如，你真的想在阳台上种蕃茄，想到海边钓鱼，不要迟疑，赶紧动手吧！除了工作之外，生活依然属于你自己，不要忘了为自己的快乐奋斗！

做“双面人”时同样可以将自己塑造成“双赢人”。工作是赢家，生活也是赢家。不管你有过多少丰功伟业，不管你是不是受人注目的雕像，回到生活里就把它忘掉吧！其实，世上大多数人的人生目标都很简单：平安地活着，拥有幸福的家庭，做一点让自己开心的事，就足够了！

人们生而有欲又从不加以限制，致使现代社会的大多数人都不约而同地追求欲望的满足，于是，无休止的竞技争斗和自我欲望的无限膨胀也就应运而生。有人将获取无限财富，并跻身于世界十富的排行榜，视做自己一生的奋斗目标；有人声色犬马、日耗斗金，过着奢靡得不能再奢靡的生活；还有人为了名声地位、出人头地，以至于竭思尽虑、无所不用其极。

林语堂也是一个充满欲望的人，无论工作、金钱、感情和饮食上他都有着强烈的需求，但与众不同的是，他对这些欲望常常加以限制，这就带来了林语堂人生追求的“中庸”性质，即半半哲学的人生观。

林语堂深受儒家学派思想的影响，特别是孔子，所以林语堂对中庸思想推崇备至，他说：“我像所有的中国人一样，相信中庸之道。”林语堂还非常喜欢清代李模（密庵）那首《半字歌》，认为它确切地反映



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



了自己的人生理想。这首《半字歌》写道："看破浮生过半，半之受用无边。半中岁月尽幽闲，半里乾坤宽展。半郭半乡村舍，半山半水田园。半耕半读半经廛，半士半姻民眷。半雅半粗器具，半华半实庭轩。衾裳半素半轻鲜，肴馔半丰半俭。童仆半能半拙，妻儿半朴半贤。心情半佛半神仙，姓字半藏半显。一半还之天地，让将一半人间。半思后代与沧田，半想阎罗怎见。饮酒半酣正好，花开半时偏妍。半帆张扇免翻颠，马放半缰稳便。半少却饶滋味，半多反厌纠缠。百年苦乐半相参，会占便宜只半。"这是对中庸哲学的形象阐释，它将天地人生的种种现象与关系写得绘声绘色，一览无余，其中在对天地万物的悲悯中又有着达观超然的人间情怀。没有对世界、人生的本质性理解，如何能深刻、透彻以至于此。作者也将天地间的冷暖、得失、出入、是非、进退、悲欢描述得更是入木三分。

基于这一半半哲学思想，林语堂反对过于努力工作和过于慵懒闲适的生活态度，而提出了工作和休闲相结合的生活方式，那就是努力工作和尽情享受生活。他说："我主张'尽力工作尽情作乐'的人，英文只有work hard，play hard四字，这样才得生活之调剂，无意中得不少收获。"林语堂本人即是这一生活原则的实行者，一方面他笔耕不辍，直到77岁还没有放下手中之笔，他平均每年写一本书。《生活的艺术》这本书，林语堂仅用了3个月时间就写出700多页，用他自己的话说就是："那时的写作真如文王被囚一样，一步也不能离开。"如果用"拼命三郎"来概括林语堂的写作也不为过。但另一方面，林语堂又非常注意休闲和享乐，他常去户外散步，去郊外垂钓，去名山大川自由自在地游憩，他常在物质和精神两个方面体会生活的美好及其快乐，以诗意的情怀理解生活中的一切。晚年定居台湾的阳明山，那里的山水风光、田园美景即是林语堂充分享受人生快乐的最好注释。在没来之前，林语堂有感于美国人长于进取和工作，却拙于享受的特点，并向美国读者介绍了《乐隐词》二首，其一的内容是："短短横墙/矮矮疏窗/枪楂儿小小池塘/高低叠嶂/绿




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

水旁边/也有些风/有些月/有些凉”。其二的内容是：“懒散无拘/此等何如/倚阑干临水观鱼/风花雪月/盈得工夫/好炷些香/说些话/读些书”。在《个人的梦》里，林语堂更是心态悠闲余裕地说，假使他能得一个月的悠闲，度一个月悠闲的生活，他可以立即放下手中之笔，睡48个小时大觉，换上便服，带一渔竿，携一本《醒世姻缘》，一本《七侠五义》，一本《海上花》，此外行杖一枝，雪茄五盒，到一世外桃源，暂做葛天遗民，领现在可行之乐，补平生未读之书。这是充分理解了闲适和享乐真义之后的人生理想方式。在林语堂笔下，他所崇拜的陈芸和姚木兰也是这样：她们知足常乐，对生活所求不多，平淡悠闲的田园生活最令她们感到惬意，即使是布衣菜饭，也自乐其中。林语堂认为还是涨潮说得好：能闲人之所忙，然后能忙人之所闲。

其实，人生中存在着很多矛盾体，对每个矛盾体都应采取一种“半半哲学”的调和方法。因为人生永远有两个方面，工作与消遣、事业与游戏、应酬与燕居、守礼与陶情、拘泥与放逸、谨慎与潇洒。其原因就在于人之心灵总是一张一弛，若海之有潮汐，音之有节奏，天之有晴雨，时之有寒暑，日之有晦明。

林语堂将“半半哲学”运用到人生上，也为自己找到了一个有力的支点。他说：“我们承认世间非有几个超人——改变历史进化的探险家、征服者、大发明家、大总统、英雄——不可，但是最快乐的人还是那个中等阶级者，所赚的钱足以维持独立的生活，曾替人群做过一点点事情，可是不多；在社会上稍具名誉，可是不太显著。只有在这种环境之下，名字半隐半显，经济适度宽裕，生活逍遥自在，而不完全无忧无虑的那个时候，人类的精神才是最为快乐的，才是最成功的。”（《谁最会享受人生》）这里所提到人生成败得失的问题，也涉及人生的最终目的问题，也可以这样说，是将人生的欢乐删除掉而一味追求所谓的创造，还是在创造之余保有一颗快乐、幸福之心？因此，在生活中一无所求，就没有忧虑。心态从容平静，精神饱满丰盈，生命充实内在，此种



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人生才值得一活。

人生苦短，最长命者亦不过百岁。以往我们的人生观可能比较注重不断地奋斗、获得，扼住命运的咽喉并与之抗争之精神，但却相对忽略了充分地体味人生，细细地咀嚼生命中的每一时刻。

《菜根谭》中有以下几句话：

花看半开，酒喝微醉，此中大有佳趣。若至烂漫烂醉，便成恶境。经历盈满者，慎思之。

凡事适可而止，欲念只求适度而已，不宜过火，太过犹如不及。对事情过分追求，效果反而不美。不如放宽胸怀，追求另一种残缺的美，这更能将美发挥的淋漓尽致。僵化的概念，只会把自己活生生地钉死在框子里，生命遂变得呆板乏味。曾有心理学家说："若不能改变眼前的事实，则改变自己对这事实的看法。"正如一句歌词中唱的一样："人生就像一场戏，又何必太在意。"不要对此过分地认真或操心。

儒家讲"中庸"，佛教则提倡"随缘"。憨山大师的醒世歌，大有哲理，合乎中庸、随缘之道。

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方，
到处随缘延岁月，终身安分过时光。
休将自己心田昧，莫把他人过失扬，
谨慎应酬无懊恼，耐烦做事好商量。
是非不必争人我，彼此何须论短长？
世界由来多缺陷，幻躯焉得免正常。

语气何等踏实，不愧为真参实学的箴言！

究竟要多少名、多少利，人才会有所满足？媒体的广泛传播，人们很容易了解各种阶层各种身份的人如何争名逐利，又如何为了名利而身陷江湖，身不由己。看到那么多宦海浮沉、人情冷暖，应该想到，在名利之外，总是要为自己保留一些尊严。一介布衣不见得一定清寒，但绝对可有万丈豪气。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 切莫活在他人的价值观里

一个人活在别人的价值观里就会变得虚荣，因为太在意别人的看法就会失去自我。其实每个人都应当为自己而活，追求自我价值的实现以及自我的珍惜。

如果你追求的幸福是处处参照他人的模式，那么你的一生都会悲惨地活在他人的价值观里。

生活中的人常常很在意自己在别人的眼里究竟是一个什么样的形象，因此，为了给他人留下一个比较好的印象，许多人总是事事都要争取做得最好，时时都要显得比别人高明。在这种心理驱使下，人们往往把自己推上一个永不停歇的、疲劳痛苦的人生轨道上。那么，人就该永远活在别人的价值观里吗？

有一天下午，珍妮正在弹钢琴，7岁的儿子走了进来。他听了一会儿说："妈，你弹得不怎么高明吧？"

不错，是不怎么高明。任何认真学琴的人听到她的演奏都会退避三舍，不过珍妮并不在乎。多年来珍妮一直这样不高明地弹，弹得很高兴。

珍妮也喜欢不高明地歌唱和不高明地绘画。从前还自得其乐于不高明的缝纫，后来做久了终于做得不错。珍妮在这些方面的能力不强，但她不以为耻。因为她不愿意活在别人的价值观里，她认为自己有一两样东西做得不错。

"啊，你开始织毛衣了，"一位朋友对珍妮说，"让我来教你用卷线织法和立体织法来织一件别致的开襟毛衣，织出12只小鹿在襟前跳跃的图案。我给女儿织过这样一件。毛线是我自己染的。"珍妮心想，我



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





为什么要找这么多麻烦？做这件事只不过是为了使自己感到快乐，并不是要给别人看以取悦别人的。直到那时为止，珍妮看着自己正在编织的黄色围巾每星期加长5~6厘米时，还是自得其乐。

从珍妮的经历中不难看出，她生活得很幸福，而这种幸福的获得正在于，她做到了不是为了向他人证明自己是优秀的而有意识地去索取别人的认可。改变自己一向坚持的立场去追求别人的认可并不能获得真正的幸福，这样一条简单的道理并非人人都能在内心接受它，并按照这个道理去生活。因为他们总是认为，那种成功者所享受到的幸福就在于他们得到了这个世界大多数人的认可。

其实，获得幸福的最有效方式就是不为别人而活，不让别人的价值观影响自己，就是避免去追逐它，就是不向每个人去要求它。通过和你自己紧紧相连，通过把你积极的自我形象当作你的顾问，通过这些，你就能得到更多的认可。

## 与人攀比要不得

一些40岁的男人坦言，最害怕去参加同学会，因为现在的同学会简直就是“攀比会”：比事业、比地位、比房子、比车子、比银子……于是，我们越比越急、越比越累，老实说这种烦恼都是自找的，放下攀比之心，你的生活一定会轻松很多。

尽管我们都知道“人比人，气死人”的道理，可在生活中，我们还是要将自己与周围环境中的各色人物进行比较，比得过的便心满意足，比不过的便在那儿生闷气发脾气，这其实都是我们的攀比之心在作怪，说白了还是虚荣心在那里作怪。

有这种心理的人，会将别人的什么东西都拿来与自己的进行比较：





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家里住多大的房子、有什么样的车子、老公的样子、花钱的派头、地板砖的质料、孩子的学习，当然更多的就是比谁家住的、吃的、用的、玩的更阔气！

历史上常有权贵们互相攀比的例子：

北魏时期河间王琛家中非常阔绰，常常与北魏皇族的高阳进行攀比，要决一高低。家中珍宝、玉器、古玩、绫罗、绸缎、锦绣，无奇不有。有一次王琛对皇族元融说："不恨我不见石崇，恨石崇不见我！"而石崇本身就是一个又富贵又爱攀比的人。

元融回家后闷闷不乐，恨自己不及王琛财宝多，竟然忧郁成病，对来探问他的人说："原来我以为只有高阳一人比我富有，谁知道王琛也比我富有，哎！"

还是这个元融，在一次赏赐中，太后让百官任意取绢，只要拿得动就属于你了。这个元融，居然扛得太多致使自己跌倒伤了脚，太后看到这种情景便不给他绢了，当时人们引为笑谈。

南北朝时有一个叫符朗的官员，当时朝中官员们有一个时尚：用唾壶。符朗为了攀比、炫耀，让小孩子跪在地上，张着口，符朗将痰吐进去，攀比到了用孩子做唾壶的地步！

分析人之所以乐攀比不疲的原因，实际上是一个面子问题。

人生在世，但凡是个正常的人，多多少少都有些虚荣，虚荣本来无可厚非，但虚荣过火之时便是让人讨厌之时。这攀比就是因过度虚荣而表现出来的一种让人讨厌的性格特征。

攀比有以下害处：

（1）让人情绪无常。当攀比之后，胜了别人，立刻情绪高涨，自大狂妄，以为天下唯有我是最了不起的；可是比得过甲，不见得比得过乙，不如乙的时候立刻情绪低落，感觉脸上无光，一点面子没有，恨不得找个地缝钻进去。

像元融，见别人的财富珍宝多过自己，立刻满脸忧虑，甚至都愁出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



病来。

（2）易伤害交际感情。人在社会中，必须与他人交往，如果你在群体中不是去攀比甲，就是攀比乙，在攀比之中会伤害和你交往的对象。比得过，你便轻视别人，看不起别人，从而不尊重别人，别人只能对你不置可否；比不过的，你会满含妒意，或造谣，或诬陷，对人用尽一切诋毁之手段，同样会伤害别人的感情，破坏良好的交际关系，大家最后都懒得与你来往。

（3）攀比会使一个人容易走上犯罪道路。这犯罪无非是想尽一切办法去扩大自己的财富，提高自己的名声。当你所使用的手段不是那么正大光明时，比如你通过贪污挪用、行贿受贿来扩大自己的财富，好去虚荣地攀比，那么总有一天你会锒铛入狱的。

有很多人并不认为自己是攀比，而认为自己花钱多、购物多、上档次、穿名牌、拿手机、玩掌上电脑是讲究生活品质，自诩自己的那些一掷千金、一掷万金的举动是“为了追求生活品质”！“为了讲究生活品质”！

实际上，那些真正讲究生活品质的人并不是体现在表面上，也不是纯粹表现在物质这个浅层次上，“讲究生活品质”只不过是为自己肤浅的攀比行为打掩护。你只要在镜中照一下自己眼角的那份不屑、那份自满，你就会明白“生活质量”不过是攀比、炫耀的代名词！事实上，这只不过是失去了求好的精神，而将心灵、目光专注于物质欲望的满足上。在一个失去求好精神的社会中，人们误以为摆阔、奢侈、浪费就是生活品质，逐渐失去了生活品质的实质，进而使人们失去对生活品质的判断力，攀比着追逐名牌，追逐金钱，追逐各种欲望的满足。难怪人们在物质欲望满足之际，却无聊地在那儿打哈欠呢！无聊地在夜里互相攀比着烧钱玩！

但很多一般人还是在羡慕那些住大房子、开名牌车、穿着入时、经常上星级饭店喝酒、动辄将孩子送到国外去上学、身边总是有漂亮小妞

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

称为“小蜜”的人，以为那才是生活，那才是生活的品质，于是我们这些一般人就不择手段地去追求，甚至到心力交瘁的地步。

如果你是一个爱攀比的人，一个试图攀比的人，那么停下你的脚步吧：

（1）别让虚荣阻碍了你享受生活。攀比让你的虚荣心满足，可为了这满足你却付出了多大的代价：想方设法、不择手段、焦头烂额、心力交瘁，更大的代价是你忘了生活中还有比攀比更让人感到愉悦的事情。

（2）创造你自己的生活品质。真正的生活品质，是回到自我，清楚地衡量自己的能力与条件，在这有限的条件下追求最好的事物与生活。生活品质是因长久培养了求好的精神，从而有自信、丰富的内心世界；在外可以依靠敏感的直觉找到生活中最好的东西，在内则能居陋巷、饮粗茶、吃淡饭而依然创造愉悦多元的心灵空间。

（3）思考攀比的意义。与别人攀来比去，你最后除了虚荣的满足或失望之外，还剩下什么？有没有意义？是徒增烦恼还是有所收获？最后思考的结果即毫无意义。你感到无意义，自然就会停止这种无聊的行为。

生活是自己的，只要自己过得开心、舒适就好，何必让有害无益的攀比损害自己的幸福呢？

## 别为虚荣追逐名利

在虚荣的人眼里，名利是一件非常重要的事，他们会为了名利奔走钻营、费尽心机，但这种人只会越活越累，而且会受到现实的嘲笑，还有一种人，他们不被虚荣左右，视名利如浮云，然而他们却得到最多的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



尊敬。

谈到居里夫人，人们马上就想到镭，会想到她在科学上的巨大成就，而且也会想到她曾两次获得诺贝尔物理、化学奖，是世界上一位卓越的女科学家。

居里夫人原名玛丽，出生在波兰一个贫穷的教师家庭里。

玛丽虽然出身贫寒，但却聪明、刻苦。中学毕业后，由于母亲过早去世和父亲年迈退休，她不得不辍学出外谋生，去离华沙 100 公里的田产管理人家去当家庭教师，但这并没能磨损玛丽勤奋刻苦的求学精神。

玛丽和彼埃尔结婚后，生活很拮据，但居里夫人并未因贪慕虚荣而去追求物质上的享受。相反他们志同道合，相亲相爱，在十分艰苦的条件下进行着科学试验，而且配合得天衣无缝。当时在欧洲没有人对铀射线作过深入的研究，但他们认为，科学必须开拓无人走过的路，不然就不叫科学研究，于是他们选择铀射线为题目，探索铀沥青矿里第二种放射性的化学元素。他们买不起这种原料矿苗，就想利用廉价的铀沥青残渣。几经周折，他们用自己的钱，买到了矿渣。原料有了，却没有实验室，向市政府申请而遭到拒绝后，只得在理化学校借了一间堆置废物的厂棚。在这间破烂屋子里，他们习惯了酷暑和严寒，使用着极其简单的工具，把残渣弄碎加热，忍着刺鼻的气味，连续几个钟头搅动大锅里的溶液，居里夫人是学者、技师，同时也是苦力。夫妇二人以超人的毅力一公斤一公斤地提炼了成吨的沥青矿渣，经过无数次的失败，反复地分析、测定和试验，终于在 8 吨铀沥青的残渣中，先后发现了钋和镭两种天然放射性元素，从而为原子能科学的发展起了重要的推动作用。

镭的发现，轰动了世界，居里夫妇每天收到大批的信件，全世界都为这项空前的业绩感慨万千。玛丽和彼埃尔声誉鹊起，1903 年 12 月获得了诺贝尔物理奖。

“镭的发现将创造出亿万财富”，如果居里夫妇呈报专利的话，他们将从世界各国得到制镭的专利费。但是，他们没有这样做。玛丽和彼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

埃尔认为，科学应当属于全人类，毅然毫无保留地公布了他们苦心研究的成果。结果首先向居里夫妇要求提炼镭的实业家发了大财。20 世纪 20 年代初期，1 克镭的价格高达 10 万美元（合当时 100 万法郎，现在的七八百万法郎）。30 年代，加拿大发现了铀矿之后，爆发了一场价格战。一项卡特尔协定于 1938 年规定，1 克镭的最低价格为 2.5 万美元，可想而知，如果居里夫妇索要专利费，可以获得巨大的财富。1911 年末，瑞典科学院的评判委员会，再次授予居里夫人诺贝尔化学奖，并取得了“镭王后”的称号。

玛丽两次获得 20 世纪学者的最高荣誉，18 次获得国家奖金，获得了世界上 108 个名誉头衔。但在荣誉面前，居里夫人只有一句话：“在科学上我们应该注意事实，不应该注意人的等级观念。”即使是论功行赏，她也觉得难以接受。正如爱因斯坦所说的：“在所有的著名人物中，居里夫人是惟一不为荣誉所颠倒的人。”

居里夫人的一位女友在她获奖后来到她家做客，却看见那枚珍贵的奖章正被居里夫人的小女儿很随便地拿在手中把玩。这位朋友很不理解，便向居里夫人提出质疑——为什么如此贵重的东西竟然随便地拿给孩子玩，要知道，那代表的可是一份极为尊贵的荣誉啊！

而居里夫人的回答却十分简单：“我只是想让孩子从小就明白一个道理，荣誉这东西像玩具，你只能玩玩而已，千万不能太当回事，否则你以后就会一事无成。”居里夫人看似简单的一句话，却足以使每个人重新思索和审视自己对于名利问题的原有态度和一贯做法。如果一个人只把追求名利作为自己唯一的人生目标，过分地执著于此，那么就很有可能超出个人理智以及社会规范的限度。而一旦这样，人就会真的迷失自我，不再是名利的主人，而要变成它的奴隶了。

名利确实是人们实现理想，完善自我的一种极为正常的方式，但不应成为人生全部的意义所在。如果人为满足虚荣心，极力追求这些外在的利益，必将遭致他人的厌弃。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第四章 在事业与生活间找到平衡

一些40岁的男人让自己的每一天都在忙碌与紧张中度过，他们的神经绷得很紧，认为自己一旦放松就会一无所有。因此，没有权利来享受生活。其实，工作与生活并不存在矛盾，二者之间有个平衡点，把握了它，你就会成为一个懂得生活、会工作的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 合理安排时间

每一个杰出的人，都善于把握时间、运用时间，在最短的时间内做最多的事情。美国一所大学的科研人员对3000名大学生做过调查，发现凡是成绩优秀的学生都善于安排时间。有时，成功与否的界限就在于怎样分配和利用时间。许多人往往认为，不过是几分钟、几个小时的时间嘛，有什么了不起，实在不行明天再去做。但是，这就是杰出者与平庸者对待时间态度上的根本差异。

科学安排时间的能力，是一个成功人士必备的基本素质。可许多人觉得，提高效率没有错，但不能不顾条件和环境制约，主张一切"慢慢来"。明明三下五除二就可以解决的问题，到了某些人手中却非得拖个少则几天，多则半年，使许多事情事倍功半，究其原因，在于许多人心中缺乏时间概念，没有一个明确而高效的工作方式、方法。时代已进入到市场经济、信息时代，任何陈旧的想法都应当主动抛弃。现代社会的竞争是能力的竞争，是学识的竞争，也是效率的竞争。只有懂得合理安排自己时间的人，才有可能在效率上胜人一筹。

对于从事体力劳动的人来说，如果休息时间多的话，工作效率也会很高。弗雷德里克·泰勒，在贝德汉姆钢铁公司担任科学管理工程师的时候，就曾以事实证明了这个道理，泰勒选了一位名叫施密特的先生，让他按照马表的规定时间来工作。有一个人站在一边拿着一只马表来指挥施密特："现在拿起一块铁，走……现在坐下来休息……现在走……现在休息。"他曾观察过，工人每人每天往货车上装大约12.5吨的生铁，而且中午时就已经筋疲力尽了。在对所有产生疲劳的因素做了一次科学性的研究之后，泰勒认为这些工人不应该每天只运12.5吨的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生铁，而应该每天运到47吨。照他的计算，他们应该做到目前成绩的4倍，而且不会疲劳，只是必须要运用合理的方法，这种方法就是一边休息，一边工作。

结果可想而知，别的人每天只能装运12.5吨的生铁，而施密特每天却能装运到47.5吨生铁。而且弗雷德里克·泰勒在贝德汉姆钢铁公司工作的3年里，施密特的工作效率从来没有减低过，他之所以能够做到，是因为他在疲劳之前就有时间休息：每个小时他大约工作26分钟，而休息34分钟。他休息的时间要比他工作的时间多——可是他的工作成绩却差不多是其他人的4倍！

有句话说得好："从一点一滴的小事可以看出一个人未来的发展。"一个人要做点事，成就一番事业，没有好的习惯是不行的。严格遵守作息制度，可以使我们在学习时集中精力，因而提高效率。因此，生活有规律对学习、工作和保护神经系统以及整个身心健康都很有益处。

良好的作息习惯，意味着要顺应人体的生物钟，按时作息，有劳有逸；按时就餐，不暴饮暴食；适应四季，顺应自然；戒除不良嗜好，不伤人体功能；尤其要保持足够的睡眠，保证每天有一定的体育锻炼时间。

人类的生活，有许多生理现象都要受到自身存在的一种与时间因素有关的物质的控制。这种物质与日常的钟表有着类似的作用，被称为"生物钟"。人体生物钟是一种复杂的生理过程，由松果体来"指挥"。松果体是脑内一个豌豆大小的腺体，分泌的激素叫松果体素（也叫退黑激素）。生物钟紊乱，松果体素极度减少和丧失正常节律，将造成体内许多生理功能的紊乱，出现疲劳、睡眠障碍、内分泌失调、免疫功能下降，损害健康甚至发生疾病。

如果能根据人体的这一生物钟安排作息时间，使生活节奏符合人体的生理自然规律，就可以保持充沛的精力，不容易得病。

不同的人，其生物钟的规律也不一样，大致分三类：昼型、夜型、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中间型。但对于我们来说，正处在身心发展时期，不管生物钟是什么类型，应当取得这样一个共识：上午8点开始，要进入学习，白天的学习任务安排得满满当当。如果过分强调夜型特点，非通宵达旦学习不可，等太阳升起来，你却要倒床睡觉了。所以我们不应该过于强化自己的生物钟类型，而应该适应学习的规律。

拿破仑·希尔到麦迪逊广场花园去拜访一位参加世界骑术大赛的骑术名将吉恩·奥特里。他注意到他的休息室里放了一张行军床，“每天下午我都要在那里躺一躺，”吉恩·奥特里说，“在两场表演之间睡1个小时。”他继续说道：“当我在好莱坞拍电影的时候，我常常靠坐在一张很大的软椅子里，每天睡两次午觉，每次10分钟，这样可以使我精力充沛。”

40岁男人必须明白时间既不可逆转，也不能贮存，是一种不可再生的特殊资源，它的有限性决定了你必须很好地规划它，做到有效利用才能让它发挥最高效力。你生存的价值和境界就体现在你利用时间取得的成绩中。所以请不要忽视这个看不到、摸不着的东西。

## 分清轻重缓急才能做好事

40岁的男人在做事时一定要能分出轻重缓急来，不要在鸡毛蒜皮的小事上纠缠不休，否则既浪费了时间精力，又延误了重要的事情。

一位代理国外名牌的中年成功人士在讲述他成功的经营经验时说：走群众路线是综合性大商场的做法，他走的是贵族路线。他说：无论是在国内还是国外，80%的钱掌握在20%的人手中，因此，抓住这20%，就抓住了80%的财源。

是的，这是一个哲学论题的实证，主要矛盾与次要矛盾泾渭分明，



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



直奔主题，确实是许多人成功的经验之一。

华裔电脑名人王安博士，在美国企业界是一位传奇人物。他从一个人以600美元创业，发展到员工3万人，年营业额高达30亿美元。他非但名列全美十大富豪，而且获选为全美最杰出的12位移民之一。

王安曾经说过，一个人的成功与失败之间，总有运气的因素存在，但他确信成功是没有秘诀的。固然他认为成功没有秘诀，然而从许多的错误之中，汲取经验与教训，却是他事业成功的主要原因。

影响他一生最大的“教训”，发生在他6岁时。

有一天，王安外出玩耍，路经一棵大树下，突然有东西掉在头上，他伸手一抓，原来是个鸟巢。他怕鸟粪弄脏了衣服，于是赶紧用手拨开。

鸟巢掉在地上，从里面滚出了一只嗷嗷待哺的小麻雀。他很喜欢它，决定把它带回去饲养，于是就连同鸟巢一起带回了家。

王安走到家门口，忽然想起妈妈不允许他在家养小动物，所以他轻轻地把小麻雀放在门后，急忙走入屋内，请求妈妈应允。

在他苦苦哀求下，妈妈破例答应了儿子的请求。王安兴奋地跑出门外，不料小麻雀已经不见了，只见一只黑猫意犹未尽地擦拭着嘴巴，原来就在他向妈妈请求时，小麻雀已被黑猫吃掉了。他为此事伤心了好久。

从这件事中，王安得到了一个很大的教训：只要是对的事情，绝不可优柔寡断，必须马上付诸行动。

从1982～1985年，IBM连续4年被美国《财富》杂志推举为表现最优异的公司。

在竞争非常激烈的市场上，IBM如何蝉联4年的冠军呢？他们制胜的武器为：一方面勇于创新，一方面坚持三大基本信念。

IBM的三大基本信念是——充分尊重个人、服务顾客至上、追求卓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

越的绩效，不在无谓的小事上花力气。

我们可以从 IBM 的老板小华特森与部属巴克·罗杰斯的一段精彩对话中，知道 IBM 是如何在实践他们的理念的。

有一次，罗杰斯接到小华特森的开会通知，要他下午 3 点准时参加。不巧他事先已与顾客约好，当他接到通知时，已在顾客的办公室了。当罗杰斯把顾客的事情办妥之后，回到总公司，已经是下午 6 点半了。

小华特森为了表示他的不满，会议并没开始，全公司的高级主管都在会议室等候罗杰斯。

当罗杰斯走入会议室时，小华特森面无表情地诘问他："追求卓越的绩效是公司的基本理念，你连这么重要的会议都无法准时参加，如何去追求卓越的绩效呢？"

罗杰斯立刻反问说："公司其他的理念，是否也要彻底实践呢？"

小华特森回答："当然啦！"

罗杰斯又说："我与新泽西州的客户有约在先，因此先赴约完成'服务顾客至上'的理念，这么做难道错了吗？"

小华特森的脸色缓和下来，微笑着说："巴克，你对事情的轻重缓急掌握得非常到位。我们现在立刻开会。"

能把握分寸，"就重避轻"，这是很多成大事者的重要素质。

成功的人大多是有个性的。他们敢作敢为，敢于对琐事和无聊的人说"不"。他们的心里有一个闹钟，能做自己时间的主人，在什么时候该干什么样的事情，它都会提前予以警报。脱口秀明星拉瑞·金说："我发现在生命中得到的愈多，不论是职业上或金钱上，你就可以挑选得愈挑剔，我现在已经没有非去不可的午餐了。"而在掌控事情的轻重这个方面最为令人拍案叫奇的当属毛泽东。他不但没有什么"非去不可的午餐"，而且也很少有什么非去不可的会见、会议和会谈。所以在做事的时候，我们主张既要重视精细功夫，也要注意避免



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





琐事缠身。

把事情分出轻重缓急来，择其重点而优先处理，这是避免自己过于忙碌的一个重要原则。

# 不要陷入过分忙碌的误区

对40岁的男人来说，老庄哲学实在太落伍了，他们崇尚功名，全身心投入艰巨繁忙的工作，因为他们害怕被年轻人淘汰，而精神紧张可以制造出一种充实的幻觉。事实上他们是走入了忙碌的误区，这样忙碌的生活，只会使自己越来越沮丧。

都市街道上的车流、城市商场里的人群，都急急匆匆地穿梭在由高楼与高楼、办公室与办公室以及公文、数字、契约、票据、身份证明等构成的立体迷宫中。人们晚睡早起，追逐金钱，追逐名利，追逐声色，追逐事业……经常把自己的家人、朋友冷落一旁，从早到晚，忙个不停，为每一张新增的人民币、每一寸官能的快感、每一分空洞的名声而欢喜，或者为它们的失去而悲伤。而闲情、亲情、友情，乃至爱情，都被人们踩在了匆忙而疲惫的脚步下，塞进了厚薄不一的钱夹中，夹进了厚重的文件里，甚至扔进了垃圾堆中。人们无暇思考，一会儿忙着报考最热门的学科，一会儿又蜂拥着学习最赚钱的技能，一会儿又去寻求最易发财的职业……人们忙碌而又精疲力竭，如同斗牛场上疯狂而又即将倒下的公牛，一次又一次地扑向那炫目的红色火焰。忙碌中不停地欢乐又不断地悲哀。有一位经商的先生，为了不断拓展的事业而长期在外奔波，忽略了妻子的温柔，忽略了儿子的成长，对他们的寂寞视而不见，直到有一天。积劳成疾的他被送进了医院，诊断结果为癌症。他躺在病床上，望着眼角已爬上细细皱纹的妻子和长得比妈妈还高了的儿子，突





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然明白自己过去有多傻、多糊涂。用长久的别离换得的优裕物质生活环境又怎能替代亲人相守的天伦之乐呢？于是，他流着泪向妻儿许诺，只要自己病能好，一家人再不分开，一起去旅游，去看海，去桂林看山水。

后来经过复查发现原来是一场虚惊，自己所患的只不过是良性肿瘤，手术后不久他就出院了。他没有忘记自己的诺言，但公司积压已久的事务亟待他去处理，大大小小的会议等着他去出席。他不由得感叹身不由己。桂林山水只有在梦里相见了！为什么经历了与死神擦肩而过的惊险，还不能抛开种种俗务的纠扰？忙忙碌碌、忧心忡忡的人，为何不问问自己：对于自己和家人来说，什么才是真正要紧的？

要知道，事业只是人生的一部分，缺乏爱与被爱的生活并不完美，或者说，人生的成功自然包含着人人想得到的功成名就，但它并不是最重要的，更不是人生价值的唯一体现，人生最重要的是要活得潇洒、活得健康快乐。明白这一点，对于每个整日为工作而奔波劳碌的人大有必要。他们对于自己从事的工作倾注了全部的精力和时间，因此，无暇亲近他们可爱的亲人，以至于疏远了彼此生命中最为宝贵的感情。他们并非不需要温馨，他们只是想先把眼下的工作完成，所以他们总是对自己说："不要紧，这只是暂时的疏忽，等我忙完以后，一切都会恢复正常的，我会轻松平静下来，我将愉悦地陪伴我美丽的妻子和可爱的孩子，现在再坚持一下就行了……"但事实上他们的这种愿望恐怕很难实现，因为旧的问题解决了，又会出现新的问题。

一位从著名大学毕业的商学博士，为了暂时逃离繁重的工作，来到一个小渔村度假，看见一个渔翁钓了三五条鱼就放下了鱼竿。于是博士上前对渔夫说："这里鱼那么多，你为什么不多钓几条？"渔夫说："今天我家要吃的鱼我已经钓够了。"博士说："你多钓几条，可以去卖嘛。你将鱼拿到市场上去卖，用卖来的钱去买渔船，这样你可以捞很多的鱼，卖更多的钱。"渔翁说："我要那么多钱干什么？"博士说："那你



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



就可以退休，可以想钓鱼就钓鱼。想睡觉就睡觉。”渔夫说：“我现在想钓鱼就钓鱼，想睡觉就睡觉，为什么还要你刚才说的那些麻烦呢？”

因此，要使生活过得更有意义，更多姿多彩，也并不是什么难题，你首先要学会的是协调生活，做到工作生活两不误，不要因休闲娱乐而耽误工作，也不必做茶饭不享的工作狂。无止境的日夜工作同无休止的追逐玩乐一样不可取，慢慢地你会发现很多工作并非刻不容缓。你只须安排好在适当的时间完成它即可。

一位公司老总在事业正得意的时候，突然辞了职，一个人跑到美国去进修。有人问他：“为什么呢？放弃你的事业不觉得可惜吗？”他说：“有什么可惜的！人生苦短，做爱做的事，而且要想在有限的一生中比别人活得更好些，就要把人生分成一截一截来过。”他解释道：“上一截我的主要人生目标是赚钱，现在我认为已经赚够了足以养老的钱，然后这个阶段，也就是今后的五六年，我的主要人生目标就是出国研修、旅游、开眼界，尽享亲情、爱情。再往后的一截还没想好，也许会去写书，也许做更大的生意。每一截人生我都认真投入地去做，这样，我的一生会很丰富，尽可能地实现我想要的生活形态。”

有时候人们之所以容易迷失和苦恼，是因为想要的太多，并且想一下子得到，结果拼命地去做，却把自己局限在一个狭窄的圈子里而不能自拔，并且经常忘记活在这个世上到底是为了什么，是只为了做，还是要充分体验人生？

因此，40 岁的男人需要时常提醒自己：人生真谛在于走好每一步路，享受每一份温馨。

生活不是紧急事件，我们完全不必自我摧残，对 40 岁男人来说，除了工作外，还要照顾好家人，不要把生活弄得太紧张，因而造成生活的不和谐。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 忙里也要学会偷闲

40岁的男人，是活得最累的男人。在社会，他是中坚，怯懦不得；在家庭，他是柱石，动摇不得。为了不负众望，40岁男人只好使尽浑身解数去较量角逐，直至身心交瘁。其实相较于事业、地位来说，健康才是最重要的。何必让自己终日疲惫不堪呢？忙里也要偷点闲放松一下。

不停地奔波，拼命工作，却永无止境，如同奔跑在一条环形的跑道上——无论你怎样坚持，实际上却怎么也找不到起点，也永远没有终点。于是，人就不再成其为生活的人，已经变成了工作的机器——似乎只需要持续的工作就行了。

生活中，造成人们这种经常性精神紧张的原因，主要源于自身定力的缺乏。人们还不习惯松弛大脑，总是把注意力放在“下一步该做什么”上。进餐时，似乎忘记了口中佳肴的美味，却一味琢磨着“将会上什么甜点”？甜食端上餐桌后，又开始考虑晚餐后“晚上该做什么”？晚上。又思索周末的安排。

而下班后，当我们带着一身的疲惫回到家中，不是躺下休息片刻，陪家人聊聊天，而是立即打开电视查看股市信息；拿起话筒与人通话谈论第二天的工作安排；翻书开始阅读；或是开始打扫卫生……我们真的是害怕“浪费掉”哪怕只是一分钟的时间，我们似乎总是在为将来而生活，为幻想中的美好前景而生活。

但是，一个人如果神经总是绷得很紧，就会觉得日子平淡乏味，并且很容易产生“疲劳综合症”。因此，人生既需要努力拼搏，也要善于休息和娱乐，学会享受生活，从而在平淡的日子里产生出一种不平淡的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



感觉。

美国东部的一个小镇上，人们的生活方式就是这样的：他们很少有事“去做”，并会对你说：“无事可做对你有好处！”你可能会认为主人是在跟你开玩笑：“我为什么要空耗时间，选择无聊呢?”但主人却很认真地告诉你。如果你能给自己分出一点闲暇，花上一个小时或短一点的时间什么事都不做不想，你将不会感到无聊与空虚，你会体会到生活的轻松愉悦。也许开始时你很不习惯——毕竟你是忙惯了的人，如同一个生活在大工业城市的人初到乡间时会对新鲜空气很不适应一样。但只要坚持做下去，就能体会到放松身心的好处。

其实，如果放慢脚步，你就会发现在这个世界上，确实有许多美丽可爱之处值得我们去发现和欣赏。北宋时期著名学者程颢在《春日偶成》诗中写道：“云淡风轻近午天，傍花随流过前川。时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”在云淡风轻，晴朗和煦的春天，正是接近中午的时分，诗人信步走到了小河边，田野里、河岸边，一簇簇的野花沐浴着春日的阳光，灿烂盛放。河边的垂柳更是在春风里轻柔地摇摆着。旁人看到诗人这么悠闲，还以为诗人聊发了少年狂，像年轻人那样贪图玩乐呢！哪里知道诗人此时此刻心情的惬意恬静呢?此时此刻，春天大自然的明丽柔美，与诗人自得其乐的闲适心情，有机地融为一体。

当然，我们并不是想让大家学着偷懒，而是学会一种生活的艺术——忙里偷闲，享受生活。而要做到这一点，无须探寻任何技巧，而且随时随地都可以做到，只要允许自己偶尔忙里偷闲，无事可做，然后有意识地坐下来，停止手中的工作就可以了。

英国的一位40岁经理人曾说过：“当我脱下外套的时候。我的全部重担也就一起卸下来了。”我们要学会在日常的生活和工作中，善于脱下乏味和疲劳的外套。除了利用休假旅游和娱乐之外，在办公室里自我调节也有不少“脱外套”的方法。你可以望望窗外的景致，也可以体味一下大脑的思维和感受，一切顺其自然、不加控制即可。还有一位大





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

公司的总裁经常在工作紧张的空隙把房门紧闭，在办公室内跳椅子，美其名曰“室内跨栏”。大发明家爱迪生在枯燥的千百次实验中，常常用两三句诙谐的笑语逗得大家哈哈大笑，前仰后合。而林肯更胜一筹，他能在事态严重、大家精神紧张、面临很大压力的时候，用诙谐的语言或幽默的举动，将阴云密布的局面冲破，以使大家心情松弛、思想活跃，寻找出解决难题的最佳方案。

实际上，许多真正的成功者，都是忙里偷闲的行家里手，都是心态健康平和的人。他们或者每天至少抽十几分钟空闲进行沉思或神游，或者不时亲近一下大自然，再不然就躲进洗澡间舒舒服服地泡上半个小时，让自己放松下来。

一位医生举起手中的一杯水，然后问因劳累过度而住院的病人："你认为这杯水有多重?”病人回答说大概 50 克左右。

医生则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？拿一分钟，一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，可能得叫救护车了。”

其实这杯水的重量是一直未变的，但是你如果拿得越久，就觉得越沉重。这就像我们承担的压力一样。如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后，我们都会觉得压力越来越沉重而无法承担。

“我们必须做的是，放下这杯水，休息一下后再拿起这杯水，如此我们才能够拿得更久。”

美国哈佛大学校长在来北京大学访问时，曾经讲了一段自己的亲身经历。有一年，校长向学校请了 3 个月的假，然后告诉自己的家人："不要问我去什么地方，不要管我生活得怎样，我每个星期都会给家里打个电话，报个平安。”

校长只身一人，去了美国南部的农村，尝试着过另一种全新的生活。他完全抛弃了自己的身份，到农场去打工，去饭店刷盘子。在地里做工时，背着老板吸支烟，或和自己的工友偷偷说几句话。这些有趣的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





经历，都让他有一种前所未有的愉悦。

最后，他在一家餐厅找到一份刷盘子的工作，干了几个小时后，老板把他叫来，跟他结账："没用的老头，你刷盘子太慢了。你被解雇了。"

"没用的老头"重新回到哈佛。回到自己熟悉的工作环境后，他觉着以往再熟悉不过的东西都变得新鲜有趣起来，工作成为一种全新的享受，这 3 个月的经历，新鲜而有趣。更重要的是，回到一种原始状态以后，就如同儿童眼中的世界，一切都那么有趣，也不自觉地清理了原来心中积攒多年的垃圾。他通过这种定期给自己心理清污的方式，更好地享受到了工作和生活的乐趣。他的做法可谓别具一格。

其实我们应当每天都安排好自我放松的时间，让身心得到休息，一般 30 分钟即可，如心情过度紧张，可酌情延长。可以每隔一段时间和爱人讨论一下家务事，这种经常性的沟通不仅能增进夫妇感情，消除不必要的误会，也可以及时发现问题并妥善解决。休闲时多看喜剧，听听音乐，保持心情愉快。工作未完之前，不要给自己一再加码，因为工作超出自己能承担的限度，最容易让人心烦意乱。而适度的放松，工作起来才更轻松、更有成效。

生活中，没见过一根绷得过紧的琴弦不易断；没见过一个日夜精神高度紧张的人不易生病。因此不要把自己搞得心烦体倦，再忙也要给自己留点空闲时间。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 恰当地休息会让你获得更多的精力

对一些40岁的男人来说，休息简直就是奢侈的享受，他们整天忙于工作，并且认为忙碌是成功男人的标志。然而这种男人其实是走入了一个误区，要知道休息放松并非是浪费生命，而是为更好地工作而充电。

中国有句俗语："磨刀不误砍柴工。"西方的哲人也告诉我们："不会休息的人就不会工作。"这就是说休息其实是在为身体充电，只有身心都获得放松后，你才能够集中精力更好地工作。

在这个快节奏的社会中，我们每个人都无暇自顾，但至少有一点我们必须而且应该能够做到，那就是注意休息。这不是浪费生命，而是再造生命。

过度疲劳可以说是疾病的代名词，医学研究表明，疲劳容易使人产生忧愁，而且会减轻身体对一般感冒和疾病的抵抗力，疲劳也同样会减轻你对忧虑和恐惧等感觉的抵抗力。因此，在某种意义上说，防止了疲劳也就防止了忧愁，防止了失落感。

如何认识休息的重要性呢？让我们从对疲劳的认识开始谈起。

疲劳是一种精神和情绪上的紧张状态，一般来讲，在完全放松之后，它就消失了。

防止疲劳，就是要好好休息，在你疲劳产生之前好好地休息。

我们要先了解一下疲劳的增长速度。

美国陆军曾经做过好几次实验，证明即使是年轻人，经过多种军事训练强壮的年轻人，他如果不带背包，每小时休息10分钟，那他们的行军速度就会增加一倍。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



约翰·洛克菲勒保持着两项惊人的纪录，他赚了世界上数量最多的钱财，而且还活到了98岁。原因在于他的两点秘诀。

他这两点秘诀是什么呢?

很简单，一个是遗传，他们家中世代长寿；另一个原因就是他每天中午都要在办公室里睡上半小时的午觉，他就躺在办公室的大沙发上，这时不论是什么重要人物打来的电话，他都不接。

二战期间，丘吉尔执政英国的时候已经六七十岁了，但却能每天工作16个小时，坚持数年指挥英国作战。他的秘密又在哪里呢?

他每天早晨在床上工作到11点，看报告、发布命令、打电话，甚至在床上举行重要会议，吃过午饭后，再上床午睡1小时。而在8点钟的晚饭前，还要上床去睡上两小时，他根本就不需要去消除疲劳，因为毫无疲劳可言。正是由于这种间断性的经常休息，他才有足够的精神一直工作到深夜。

因为人体的结构特殊，所以只要有短短的一点休息时间，就能很快地恢复体力。即使是5分钟的瞌睡，也至少能支持人1小时的精神。

不仅身体的疲惫要靠休息来放松，精神的紧张同样需要休息来平复。

先让我们来看一个用猿猴做的试验。试验者把两只猿猴分别放在两个笼子里，在笼子的底部接上电线，每通一次电，猿猴就要遭到一次很痛苦的打击。随后，试验者在其中的一个笼子中安装上电钮，在通电之前，只要按一下电钮，就能把电流切断。把一只猿猴关进这个笼子后，它很快就学会了使用这一机关。于是，它就在笼子里拼命地按电钮。但是，每次通电并不是按照一定规律进行的，这一点，猿猴却无从知晓。所以，如果它运气好的话，按一下电钮就能避开电击，否则的话，只有遭受痛苦的电击了，而关在另一只笼子里的猿猴却什么也不做。

试验者们通过一段时间的观察，发现有电钮笼子中的猿猴属管理型的，而另一只则是被管理型的。管理型的猿猴总是拼命想解决那些难以




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解决的问题。结果，试验持续两周以后，通过检查发现，管理型猿猴的胃里到处都是溃疡；而被管理型猿猴的胃则是完好无缺的。

两只猿猴接受的电击量是相等的，它们体验的痛苦也是相等的。虽然，管理型的猿猴拼命躲避电流打击，但它的努力是毫无结果的。拼命解决那些难以解决的问题，只能给自己造成巨大的精神负担，这就是造成胃溃疡的原因。

今天，我们所处的地位与那只管理型猿猴相似。上级给自己下达了很多必须完成的任务，下级却有许多在短时间内无法完成的困难。因此，工作就不能按想象的那样去进展，这就造成我们整天为自己办事没有效率、工作能力不强等问题而苦恼。总考虑这些事，自然心情不佳，精神负担也就越来越重，因此，我们就很可能患病。

长时间地工作而没有调节，绝对有害于人体的健康。当一个人工作太久时，精力就会耗竭，厌烦逐渐侵人，而身体感受到的压力和紧张逐渐增加。如果不改变一下工作的步调，很可能就会造成情绪的不稳定、慢性心智衰弱症、心痛、忧烦以及对一切都感到冷漠等毛病。

当然，调节并不一定要休息，转换去做不同的工作也可以像休息一样达到消除紧张的效果。从脑力劳动转换去做几分钟体力劳动，也可以达到调节的效果。绕着办公室或在街上走一两圈，也是能迅速恢复精力的一种调节。从坐姿改为立姿，也可以破除单调激发出体力。肌肉运动——用力拉紧各部分肌肉——可以在办公桌旁做，它是在工作中获得调节的一种好方法。

不过，完全的休息是最好的办法，而你不应该认为复原的休息是浪费时间。其实，调节一下，不只可以提高你的办事效率，而且也可以减缓紧张，对你的健康有益。

休息也是有技巧的，不要让自己累到精疲力竭才去休息，而是要在感到疲劳之前先休息，如果你希望在40岁仍然保持旺盛精力，那么就一定要明白这个道理：你休息得越多，你的精力就会越旺盛。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



# 活得太累就容易出问题

并非所有的40岁男人都认为自己“活得太累”，生活只是按照它本身的规律在运转，只要把握好节奏，生活就会变得轻松。那些抱怨活得太累的人是他本人活得太累。

生活的涵盖量实在是太大了。生活中，你要为衣、食、住、行去奔忙，要去应付各种各样的事，要去与各种各样的人相处。可谁能保证你所接触的事都是好事，你所遇到的人都是谦谦君子。即使是事情的发展趋势掌握在你手中，恐怕也不会那么幸运，更何况并没有幸运之神呢?所以，生活中必然要有这样或那样的事，有喜就会有悲，有幸运之神也会有不幸的降临。人也是如此，生活中事物都是相对的，有君子就有小人，有高尚之士就有卑鄙之徒。只有各种各样的事、各种各样的人糅合在一起，才能构成色彩斑斓的世界，也只有这样的生活才是有滋味的。

在生活中，面对着各种各样不合自己心意的事，与各种各样与自己性格不相符的人相处，你会采取什么样的态度呢？是坦然、磊落、轻松地对待，还是谨小慎微，抬头怕顶破天，走路怕踩到蚂蚁呢？大家必须明白的是，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的神经绷得太紧，也就是别活得那么累。必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

生活是公平的，对谁都是一样，没有绝对的幸运儿，更没有彻底的倒霉鬼，你有这样的不幸，他还有那样的烦心事；别人有那样的好机会，你还会有这样的好运气。所以，千万别把自己想得那么悲惨，更不要把自己缠绕在自己织的悲观网中，挣扎不出来。

感觉生活太累的人一般都是一些过于敏感者。每说一句话都要考虑





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别人会怎么看待自己，会不会因为这一句话而伤害某人；每做一件事都要瞻前顾后，生怕因为自己的举动给自己带来不好影响。工作中，对领导、同事小心翼翼，生活中对朋友万分小心。其实，你的周围有那么多人，而每个人的脾气都不一样，你不可能做到使每个人都满意。即使你样样谨小慎微，还是有人对你有成见。所以，只要不违背常情，不失自己的良心，挺起胸膛来做人做事，效果恐怕比那样更好。

感觉活得太累的人往往不能很好地调整自己的心态，每遇不幸之事发生时，不能辩证、乐观地去看待。而且容易对生活产生悲观想法，似乎世界末日就要来临了。哪怕是看电视时看到某地发生了地震，死了许多人，也会紧张得要命，夜里不得安睡，总是疑心地球要爆炸了，说不定哪天自己就要骑鹤飞去了。这不是杞人忧天吗？

如果长此以往，总是让自己生活在心情沉重、感情压抑之中，那将是非常可怕可悲的事。处处都要考虑得失，时时都要注意不必要的小节，你还有更多的时间去干大事，去成就你的大事业吗？回答当然是否定的。因为你连很小的一件事都要左思右虑，时间就在你的犹豫中溜走了。也许，当你老了的时候，你回过头来会发现自己是那么渺小，两手空空，一事无成。到那时，你也只有空悲切了。

感觉生活太累的人，必然看不到生活中美好、快乐的一面，更感觉不到生活的乐趣。因为他的时间统统用来盯住自己周围狭小的一点空间，而无暇顾及他事。而且，他的生活是非常被动的，因为他不愿主动去做什么，这样的生活不会是幸福的，更没有快乐可言，这样的生活是沉重的。

活得累的人很少有幽默感，更不会去放松自己，唯恐别人以为自己对生活不严肃。活得累的人就像身上穿着一件厚重的铠甲，既不能活动自如，又不能脱去它，因为它太沉了，压在身上重如千斤。活得累的人就像永远戴着一副面具，这副面容在人前谨小慎微，在人后愁眉苦脸。

既然让自己活得累是件很痛苦的事，既然生命对我们来说又是那么



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



宝贵、那么短暂，我们何不换一种活法，活得轻松、幽默一点，努力去感受生活中的阳光，把阴影抛在后头。即使工作任务很重，也要抽出一点时间来放松一下自己，那样会对你的工作更有益处。

林肯的书桌角上总有一本诙谐幽默的书籍放在那里，每当他心情抑郁烦闷的时候，便翻开来读几页，这样不但可以解除烦闷，而且还能使疲倦消除。乐观地对待生活，将使你充满自信。美国富翁柯克在51岁那年，把财产全部用完了，他只得又去经营、去赚钱。没多久，他果然又赚了许多钱。他的朋友既羡慕又惊异，问他道："你的运气为什么总是这样好呢?"柯克回答说："这不是我的幸运，乃是我的秘诀。"朋友急切地说："你的秘诀可以说出来让大家听听吗?"柯克笑了："当然可以，其实也是人人可以做到的事情。我是一个快乐主义者，无论对于什么事情，我从来不抱悲观态度。就是人们对我讥笑、恼怒，我也从不变更我的主意。并且，我还努力让别人快乐。我相信，一个人如果常向着光明和快乐的一面看，一定可以获得成功的。"

没错，乐观、豁达可以使人信心百倍，即使是天大的困难，也能够克服。

多一点幽默感，将使你觉得生活乐趣无穷。国人性格虽然拘谨一点，但也是很有幽默感的。当然了，幽默并不等于笑话，一个油嘴滑舌喜欢说笑话的人并不一定有幽默感，相反，一个性格拘谨的人如果遇事豁达，则必定有不少幽默细胞。做人就应该多培养点幽默感，这是人类的特性之一。人生中有那么多不如意的事，能够有点幽默感，日子岂不好过得多。

生活并没有你想象的那么累，只要你学会以乐观、轻松的心态去面对生活，那么你也就生活得轻松许多。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 从忙碌中释放自己

忙，是40岁男人的共同感受。早晨一睁开眼，紧张忙碌的生活就开始了。人们步履匆匆，总觉得生活充满十万火急的紧急情况。好不容易下班了，可还要把一些未做完的工作带回家去做。而做家务、指导孩子学习，又是一场战斗，忙得腰酸背疼……

日子就这样一天天地过去了。有一天我们偶尔停下来一想：哦，我已经很长时间没有和妻子去电影院了！上次和朋友一块儿去爬山，多快活呀。只是那是在3年前，还是5年前？

作为40岁的男人，我们好像失去了生活的目标，每天就是在“与时间赛跑”，好像有一支无形的“枪”在抵着我们的后背，命令我们：“立即做好这件事！”“立即做好那件事！”……我们像可怜的马牛，被无穷无尽的事务驱赶着……

忙碌首先影响着我们的健康：食欲不振，缺少睡眠，心脏病，高血压，神经衰弱……

我们也淡漠了亲情、友情：我们挤不出时间常回家看看，更谈不上给爸爸捶捶背、帮妈妈洗洗碗，同样也没有时间带孩子去游乐场玩个痛快……

我们还丢掉了自己的许多爱好和乐趣，例如读书、下棋、散步、体育锻炼……

随着现代科技的发展，我们拥有了电脑、手机、因特网、汽车……我们本以为这些东西可以减轻我们的忙碌，谁知它们又给我们的生活带来了新的忙乱。

手机随时随地能让我们“招之即来”，蜗牛似的网络速度耗去我们



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



本不富裕的时间，汽车的擦洗保养成了双休日的重要作业……我们更忙了，我们也更累了。

英国的一位中年记者这样写道：尽管人类的身体并没有发生变化，但现代人睡眠的时间却越来越短，而且睡眠质量也在下降。白天的时间被延长，首先是因为有了火，后来是电灯，现在则是玩电子游戏、上因特网聊天、看电视或繁重的工作。现在的人比 20 年前的人睡眠时间减少了 20%。现在的社会已经变成了一种“24 小时的社会”，一切都在持续不断地运转。

我们真的必须这样忙碌吗？有些事我们不做或放到明天再做行不行？我们有必要把自己搞得这样紧张吗？

有位女士因为应付不了日常生活的忙碌紧张，来找心理医生。她描述了从起床到上班这段时间要做的一系列事，其中有一件事是整理床铺。医生建议她试试两周不整理床铺。她当时很吃惊，但还是接受了这一建议。两周后，她笑容满面，轻快地走进医生办公室。她 40 年来第一次不用整理床铺，结果什么灾害都没发生。她说：“你猜怎么着，我现在也不把餐具擦得锃亮了。”

明人陆绍珩说，世上的事情是无穷的，你越干事情会越多。而我们的人生是有限的，这就要我们有所选择地去做事。越能这样找到休闲，生活就会越轻松有趣味。

那位女士学会了选择，她也容许自己不必十全十美。她从忙碌中解放了自己。

陆绍珩说：在尘世中奔波忙碌，容易生病。病了，才能卧床享受一下欣赏青山的清福。人生一世，要常常吟诗歌唱，这样在操笔时就能写下“阳春白雪”的千篇佳作。

难道你也准备在累病了以后才想起“伏枕看青山”吗？为什么不现在就把工作表划掉一部分，给自己留出那些必须留的时间和空间呢？包括每天定时进餐，充足的睡眠，有时间与家人共处，与友人约会，读





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

书，还有其他的种种爱好。

你需要给自己要做的一大堆事情排定一个优先顺序，随时自问：什么才是要紧的事？这将非常有助于自己把握正确的生活轨迹。否则，你会发现自己很快又忙乱起来，迷失在一堆杂务之中。知道“什么才是要紧的事”，你就会发现，你现有的某些选择与你既定的生活目标冲突，你就完全可以把它们从你的工作表中划去。

美国包登公司的总裁养成了每天走过 20 条街去他办公室的习惯，他才不急匆匆地坐汽车赶时间呢。联合化学公司董事长康诺尔偏爱原地慢跑，一直保持着标准体重。日本岩田屋的中牟田荣藏总经理每天早晨 5 点起床，带着扫把和畚箕，打扫自家周围 300 公尺的道路，他扫了 20 年的路。他说，这不仅使他身心舒畅，而且和附近的人们建立了良好的关系。东芝电器公司总经理鹤尾勉在公司从不乘电梯而爬楼梯，以此来锻炼身体，也利用这点时间想想问题。他认为没必要为节约那么几分钟而去坐电梯。

在海外的华侨商人大都有业余玩麻将的嗜好。这不是因为他们好赌，或想依靠赌博来赚钱（当然，也不排除有少数赌徒在其中）。他们都有自己的买卖和生意，打麻将纯粹是业余爱好。这对他们而言，至少有三种作用：一是放松身心，“浮生难得半日闲”，以此摆脱激烈竞争的压力；二是联络家人、员工和生意合伙人的感情；三是在打麻将中领悟生意经：麻将桌上，风云变幻，机会稍纵即逝。要从全局出发，深思熟虑，准确判断，把握机会，打出自己的牌。麻将桌可以磨炼他们的判断力和应变力，因此他们乐在其中。他们玩牌却不丧志，很有分寸，极少在麻将桌上一掷千金地豪赌。玩得起，放得下，完全是游戏态度。他们没有把自己变成一天到晚忙忙碌碌的赚钱机器，他们享受着休息，享受着天伦之乐、友情之乐，也享受着游戏之乐。

所以，我们要学会从紧张忙碌中把自己解放出来，排解掉紧张工作中无谓的烦恼和苦闷，给自己一个宽松的心境，你会觉得工作起来更有劲头。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




# 不要把工作带回家

对许多40岁的男人来说，在工作繁忙时，把部分工作带回家去做是司空见惯的事。然而这实在不是一个好习惯：一天的紧张后，你需要的是放松，而不是持续的疲劳轰炸，而且这样做对你的妻子儿女也不公平。

不把工作带进家，意味着你不把工作的烦恼带回家，这样可以使家庭生活和谐快乐，也可以让自己的身心彻底放松，反过来会更加有力地推动事业发展。一项调查表明，在当今社会，25%~40%的人认为工作压力太大，有56%的人其配偶因此跟着倒霉。心理学家认为，压力是一种极具传染性的东西，除非采取措施，否则它不仅会损害健康，还可能会破坏婚姻生活。

配偶某些工作状况的变化，如在工作中的职责变化——升迁、降级、责任增大——一般会在心理上给另一方造成深刻影响，加重另一方的压力。而且就大多数时候来说，另一方的处境更不容易，因为她只能在一旁干着急。如果协调不好，夫妻之间终会有对抗的一天，你的另一半也许会更埋怨你没有把家放在首位。

现今社会节奏快，家庭里的每个成员为了给自己生活多一分保障，都把时间花在进修或工作上，所以跟家人相处的时间就减少了。在这种情况下，每个家庭成员更要积极争取与家人相处的时间。你必须认清一点："有没有钱并不能衡量你是不是成功的人，你要量力而为，不能因为别人有大洋房住你也要住。因为洋房里的温暖，不是由里面的那些砖块拼成的，而是由家庭成员去共同营造的。"

生活中的确有苦恼，我们也可以向家人诉说，但却不能把苦恼全部




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

转移到家人的身上。要知道，家是你温暖可靠的后方，我们应该用心呵护它。当你工作了一天，打开家门的时候，就应该把工作中的不快乐拒之门外，带一份好心情回家。

不把工作带进家，意味着你可以在家庭的温暖中使自己得到充分的放松，以更昂扬的姿态投入明天的奋斗。人生幸福的大部分内容是家的温暖，有一个幸福的家，我们的人生就可以如天上的那轮明月圆满而无憾。

年轻时我们并不看重家，那时我们个个怀有凌云壮志，如老师、父母所期望的那样，当科学家、作家，如果那时有人觉得下班后和妻子手牵着手去买菜是人生的乐趣，我们必会笑他平庸甚至庸俗。

当岁月的风霜使我们的脸庞布满沧桑，当世事的艰难使 40 岁的我们的眼神不再清澈，当人生的坎坷使我们的内心千疮百孔，当我们闯荡世界疲惫归来却依旧背着空空的行囊，我们终于明白了一个再简单不过的道理：事业辉煌仅靠聪明努力远远不够，它需要天时、地利、人和以及命运的垂青。只有极少数人才能事业成功，甚至能做一份自己喜爱的工作的人都不是很多，绝大多数人，不过是为了谋生做着一份自己并不喜欢的工作，而我们能拥有的仅仅是身边的这个家。不管俊的丑的，不管得意或失意，不管是君子还是小人，生活给我们最大的平等和恩赐是：每个人都拥有一个家，而我们能得到的人生幸福，实际上绝大部分来自我们的家。

家是能让我们得到放松的场所，是让我们休憩的港湾，能免除我们孤独的是家；在喧哗的尘世，能给我们片刻安宁的是家；在纷扰的争斗中，能为我们疗伤的还是家。

是的，有一个幸福的家，我们的人生就有了 80% 的幸福；有了一个幸福的家，工作的烦恼就可以忍受，因为我们的忍气吞声和辛苦劳累都有了价值——要赚钱养家使我们所爱的人丰衣足食；有了一个幸福的家，凄风苦雨我们都不再害怕，因为只要奔回家，只要打开家门，就有



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





了温暖和宁静……

心理学家们发现，近年来，中年男人的心理危机越来越多。这些有成就的人，对自己往往有着比一般人更高更完美的要求标准。同时，他们又处于一种竞争激烈的环境之中，故他们一旦遇到某种挫折，就意味着对自己那种"高标准、严要求"目标的否定。而此时所处的高位使他们难以找到可以倾诉和求援的知心朋友，负性情绪难以排解，因而事业上取得成就的中年男人，更容易发生心理危机，在工作上、事业上铸成严重错误或给幸福的家庭带来不幸。在这个时候，家庭的放松作用就更加明显地显示出来了。因此，切记不要把工作带进家门！

# 莫变成工作狂

事业对40岁的男人来说是不可或缺的，男人对事业的追求就像女人对美貌的追求一样，恐怕永远都不会有满足的一天。但是不要忘记，除了工作，你还需要留下时间陪伴家人，做自己喜欢的事情。

请认真回答这个问题：

你一天平均工作几个小时？10个小时、12个小时，还是夜以继日、无休无止地工作？对40岁男人来说，现在拼命工作，是为了将来可以"少干活"或"不必工作"，希望有朝一日能整天游山玩水，过着享乐的日子，所以现在才努力工作。但对某些人来说，他们之所以工作，是因为他们无法从工作中自拔，离不开工作，他们就像一台高速运转的机器一样，完全无法让自己停下来。

如果你属于前者，那说明你还正常。但如果是后者，恐怕你已经对工作着魔，并犯了对工作上瘾的毛病。换言之，你已经变成了一位彻头彻尾的工作狂。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也许你会解释说："我这是热爱工作。不是什么工作狂。"那么，我们不妨来听听看，"工作狂"与"热爱工作"有什么不同。根据心理专家解释，一个热爱工作的人，不见得就会对工作上瘾；相反，一个工作上瘾的人，未必就热爱工作。如果一个人不论吃饭、睡觉、读书、聊天、玩乐的时候心里都每时每刻想着工作，就可以肯定，这个人100%是工作狂了。

其实，每一个工作狂都有不同的工作动机。如有些人嗜好工作中的侵略性；有人依赖井然有序的工作来满足被动心态；也有人是想借工作来麻痹自己；还有的人则是因为激烈的竞争需求，用工作代表胜利，觉得自己高人一等。

事实上，你要不要变成工作狂，完全由你决定。你必须相信一件事：虽然有很多的书籍以及专家教导我们要热爱工作，但你不要错误领会，那绝对不是要我们变成工作的奴隶，完全被工作操控，而是要我们去做工作的主人。

车尔尼雪夫斯基说过，人必须有一个无法放弃、无法搁下的事业，才能变得无比坚强。是的，一个事业有成的男人，经受了无数的风浪，积累了经验，这时男人的心理承受力要比从前强得多。一个事业有成的男人，无论走到哪里都会是人们的焦点，他由于自信而使自己与众不同，可以说，事业是一个男人最好的装饰品，一个矮小不起眼的男人可以因为事业有成而显得威武高大。事业虽好，但要注意，事业只是人生的一部分，它不能成为一个人的全部。

很多男人为了实现人生的满足感而立志成就一番大事业，他们使尽浑身解数去追求目标，因此忽略了身边的一切，婚姻、家庭、孩子……当他们最终的事业目标完成后，却发现，有些得不偿失，因为他费尽心机获得的事业成功，虽然给他带来了丰厚的物质享受、高人一等的风光，甚至是令人羡慕的高官厚禄，却忽略了甚至是失去了家庭的温馨、妻子的关怀体贴和儿女绕膝的天伦之乐。这是因为当一个人的注意



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





力全部集中于一种事物时，他根本就无暇顾及其他。

英国有一位名叫约翰·那瑟夫的年轻人，三十来岁只身来到美国寻求发展，经过40年的拼搏，他成了当地远近闻名的“生意大王”，积累了几十亿美元的财富，他创办的公司遍及美国和欧洲各地。但他本人却一生未婚，因为他的精力都花在事业上了。在他71岁临终前，他对前来继承他遗产的外甥说：“我对我的生意和财富感到很满足，但终生没能享受到家庭的乐趣却让我无比遗憾。”

与此相反，一个普通的40岁上班族却这样描述他的事业：我一直想要找个机会再进修，可是每次我都让进修的机会与我擦肩而过，因为求学就必须牺牲我和家人团聚的时间，我的工作很无趣，而且它耗尽了我的精力，我曾经因此一直抱怨不休。可是，有一天我跟平时坐在餐桌上一样，听两个已经7岁的双胞胎儿子一边吃饭一边讲述他们在学校里的事情时，我忽然发现，我用了几年的时间哺育了两个如此快乐而又有教养的孩子，这难道不是我的成功吗？在那一瞬间，一种深深的满足感和成就感充盈了我的内心，从此我再也没有抱怨过我失去了进修的机会。因为我发现，任何高尚的工作、大房子，都无法换来我的这种成就，它让我获得了前所未有的满足。

很多男人往往给自己定了一个太高的目标。我们不否认人要有追求，可是当一个人的目标定得过大过高的时候，他就会因为一味地追求自我的认同、满足、成就、权力和挑战，而忽略了自己其他方面的需要以及与他人互动所获得满足的情感。一味追求事业的男人并不可爱，他们冷酷、无情，为了达到目的不择手段，在他们眼里，获得事业的成功是最重要的，其他的一切都不重要，他们要的只是这种成就感和满足感，就像一个在不停地重复的机械运动，说不清自己的目的是什么，但却无法停下来。男人为了事业的成功而随时绷紧神经，承受着巨大的心理压力。曾经有一位40岁的事业狂的男人，生意越做越大，因为精神的极度紧张，在一次一笔大数目的生意失败后，精神崩溃，走上了自杀




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一途。

教训是惨痛的，男人不要也不应该成为事业的机器，要学会把自己的眼光从事业上移开，多关注自己的家人、朋友，甚至是给予陌生人一个小小的帮助，都会让你产生满足感。你会发现，原来自己的周围除了事业，还有那么多美好的东西值得你去追求。

40 岁的男人应该关注事业，但不要让自己成为一个工作狂，应该学会在生活与事业中寻找一个平衡点，既可以在事业上有所成就，又可以享受轻松自在的生活。

## 在工作中寻求乐趣

40 岁的你是否因日复一日的劳碌而备感疲倦呢？你是否因繁杂的工作而心烦不已呢？其实，只要转变一下心态，你从工作中获得的就将是乐趣而不是烦恼了！

心理学家曾经做过这样一个实验。他把 16 名学生分成两个小组，每组 8 人，让一组学生从事他们感兴趣的工作，另一组的学生从事他们不感兴趣的工作。没过多长时间，从事自己不感兴趣工作的那组学生就开始出现小动作，再过一会就抱怨头痛、背痛，而另一组学生正干得起劲呢！这个实验告诉人们：人们疲倦往往不是工作本身造成的，而是因为工作的乏味、焦虑和挫折所引起的，它消磨了人对工作的活力与干劲。

“我怎么样才能在工作中获得乐趣呢?”一位 40 岁男人抱怨说，“我最近作了一项错误决策，公司亏损了二十多万元，这一年我都笑不出来了。”

很多人就常常这样把自己的想法加入既成的事实。一位英国人说过



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这样一句名言："人之所以不安，不是因为发生的事情，而是因为他们对发生的事情产生的想法。"也就是说，兴趣的获得也就是个人的心理体验，而不是发生的事情本身。

事实上，生活中的很多时候，我们都能寻找到乐趣，正如亚伯拉罕·林肯所说的："只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。"但现实中的许多人不是从生活中、工作中去寻找乐趣，而是在等待乐趣，等待未来发生能给他带来快乐的事情。他们以为自己结婚以后，找到好工作以后，买下房子以后，孩子大学毕业以后，完成某项任务或取得某种胜利以后，就会快乐起来。这种人往往是痛苦多于快乐，他们不理解快乐是一种心理习惯，一种心理态度，这种态度是可以加以培养发展起来的。心理学家加贝尔博士说："快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。不论环境如何，个人的活动能够发展和指导这些观念、思想和态度。"

这些观点尽管有一些偏激，但它可以支配人们排除外界条件的影响，还可以帮助人们对生活中司空见惯的工作带来新鲜的、朴实的感觉，不管这项工作对其他人来说也许早已变得多么乏味。每一件事，每一个人，从一定的意义上说都是珍奇独特的，只要愿意，这一切都是无穷无尽的快乐的源泉。只要你用快乐的心情去感受，你就能感到你身边工作的快乐。这里介绍几种从工作中获得乐趣的方法。

（1）把工作看成是创造力的表现。现实中的每一项工作都可以成为一种具有高度创造性的活动。一位教师上一节好的课，不逊色于编排一出精彩的戏剧；一个运动员完美无缺的动作，从创造的角度来看，可以与十四行诗那样的作品相媲美，并且可以获得同样的精神享受。而作为企业总裁的你，更是有无限发挥才能的空间，你掌握着整个企业的命脉！

（2）把工作看成是自我满足。为了自我满足而从事体育运动是一种乐趣，如果这是强制的运动，就未必是愉快的。一位产科大夫似乎心





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情特别愉快，因她刚刚接生了第100名婴儿，一名足球运动员也因他刚踢进第10个球而欣喜若狂。现在，他又为自己能踢进第11个球而兴高采烈地开始了新的训练。

（3）把工作看成艺术创作。一位教授指着一位在附近挖排水沟的工人赞赏说："那是一个真正的艺人。看着那些污泥竟能以铁锹上的形状飞过空中，恰好落到他想让它落下的地方。"假如每个人都把自己的工作当成艺术创作，把自己单调、枯燥的打字看成是在钢琴前创作新的圆舞曲，把你在厨房炒菜，看作是油画创作，油、盐、酱、醋就是你的颜料，炒出的新花样就是你创作的新作品。

（4）把你的工作变为娱乐活动。把工作看作娱乐，就能以工作为消遣，在实际中很多人正是这样做的。请记住劳动和娱乐的不同就在于思想准备不同，娱乐是乐趣，而劳动则是"必做"的。

学会从工作中获得乐趣，即在苦中亦能寻乐，那将是你人生成功的又一秘诀。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第五章
# 中庸而不平庸

40岁的男人既要懂得努力进取，又要懂得适可而止。中庸之道不是平庸之道，它鼓励大家为了理想努力奋斗，采取各种合法合理的手段达到目标。可是它也使我们懂得应该适可而止，知道在什么地方该勇往直前，在什么地方该急流勇退，最大限度地保护自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 不要坚持所有的梦想

梦想总是美好而绚丽的，很多40岁的男人都在为自己心中的梦想苦苦追寻。遗憾的是，能实现梦想的人很少很少。没有实现梦想的人，往往是因为一开始就做了一件自己根本就无法做到的事情，最终梦想只能变成泡影。

每个人的时间都是有限的，有许多事情都是不值得花费太多的时间去完成的，如果一直坚持干一件于己无益的事，对自己毫无帮助，在这种时候，适时地放弃也许是最好的选择。

有这样一个故事：

从前有一个国王，后宫的妃子为他生了一群白白胖胖的王子，而他最宠爱的妃子为他生了一位漂亮的公主。国王非常疼爱小公主，视如掌上明珠，从不舍得训斥半句，凡是公主想要的东西，无论多么稀罕，国王都会想尽一切办法弄来。

在国王的骄纵下公主渐渐地长大了，她开始懂得装扮自己了。一个春雨初晴的午后，公主带着婢女徜徉于宫中花园，只见树枝上的花朵，经过雨水的润泽，花瓣上挂着几滴雨珠，越发的妖艳迷人；蓊郁的树木，翠绿得逼入人眼。公主正在欣赏雨后的景致，忽然目光被荷花池中的奇观吸引住了。原来池水热气经过蒸发，正冒出一颗颗状如琉璃珍珠的水泡，浑圆晶莹，闪耀夺目。公主完全被这美丽的景致迷住了，突发异想："如果把这些水泡串成花环，戴在头发上，一定美丽极了！"

打定主意后，她便叫婢女把水泡捞上来，但是婢女的手一触及水泡，水泡便破灭无影。折腾了半天公主在池边等得愤愤不悦，婢女在池里捞得心急如焚。公主终于气愤难忍，一怒之下，便跑回宫中，把国王



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



拉到池畔，对着一池闪闪发光的水泡说：

“父王！你一向是最疼爱我的，我要什么东西，你都依着我。女儿想要把池里的水泡串成花环，作为装饰，你说好不好？”

“傻孩子！水泡虽然好看，终究是虚幻不实的东西，怎么可能做成花环呢？父王另外给你找珍珠水晶，一定比水泡还要美丽！”父王无限怜爱地看着女儿。

“不要！不要！我只要水泡花环，我不要什么珍珠水晶。如果你不给我，我就不想活了。”公主骄纵撒野地哭闹着。

束手无策的国王只好把朝中的大臣们集合于花园，忧心忡忡地商议道：

“各位大臣们！你们号称是本国的奇工巧匠，你们之中如果有人能够以奇异的技艺，以池中的水泡，为公主编织美丽的花环，我便重重奖赏。”

“报告陛下！水泡刹那生来，触摸即破，怎么能够拿来做花环呢？”大臣们面面相觑，不知如何是好。

“哼！这么简单的事，你们都无法办到，我平日何等厚待你们？如果无法满足我女儿的心愿，你们统统提头来见。”国王盛怒地呵斥道。

“国王请息怒，我有办法替公主做成花环。只是老臣我老眼昏花，实在分不清楚水池中的泡沫，哪一颗比较均匀圆满，能否请公主亲自挑选，交给我来编串。”一位须发斑白的大臣神情笃定地打圆场。

公主听了，兴高采烈地拿起瓢子，弯起腰身，认真地舀取自己中意的水泡。本来光彩闪烁的水泡，经公主轻轻一触，霎时破灭，变为泡影。捞了老半天，公主一颗水泡也拿不起来。于是睿智的大臣和蔼地对一脸沮丧的公主说：“水泡本来就是生灭无常，不能常驻久留的东西，如果把人生的希望建立在这种虚假不实、瞬间即逝的现象上，到头来必然空无所得。”

公主见状，便不再坚持这个过分的要求了。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会放弃，是一种自我调整，是人生目标的再次确立。学会放弃不是不求进取，知难而退也不是一种圆滑的处世哲学。有的东西在你想要得到又得不到时，一味地追求只会给自己带来压力、痛苦和焦虑。这时，学会放弃是一种解脱。

一个富翁背着许多金银财宝，到远方去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说："我是个令人羡慕的富翁。请问，为何没有快乐呢?"

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水："快乐也很简单，放下就是快乐呀！"富翁顿时开悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕别人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？

既然放下还可以成就快乐，那么坚持就更无必要。

生活中，时刻都在取与舍中选择，人们总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面：放弃。懂得了放弃的真义，也就理解了"失之东隅，收之桑榆"的妙谛。多一点中和的思想，静观万物，体会与世一样博大的诗意，你自然会懂得适时地有所放弃，这正是获得内心平衡，获得快乐的好方法。

## 坚守错误的方向会让你错上加错

固执的心态可以直接影响到你的思维方式，它会让你变成"一根筋"。因此，我们一定要突破这个心态瓶颈，从容走向成功。

生物学家曾做过一个有趣的实验，他们把鲮鱼和鲦鱼放进同一个玻璃器皿中，然后用玻璃板把它们隔开。开始时，鲮鱼兴奋地朝鲦鱼进攻，渴望能吃到自己最喜欢的美味，可每一次它都碰在了玻璃板上，不



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





仅没捕到鲦鱼，还把自己碰得晕头转向。

碰了十几次壁后，鲮鱼沮丧了。当生物学家轻轻将玻璃板抽去之后，鲮鱼对近在眼前唾手可得的鲦鱼已经视若无睹了。即便那肥美的鲦鱼一次次地擦着它的唇鳃不慌不忙地游过，即便鲦鱼尾巴一次次拂扫了它饥饿而敏捷的身体，碰了壁的鲮鱼却再也没有进攻的欲望和信心了。

为什么？这是每一个人需要思考的问题。思维一旦成为定式，它就会像一个瓶颈一样制约着你的行动。人的心态同样会有“瓶颈效应”，如果放弃你心中固执的一面，你就可以看到比“瓶颈”更宽的地方。

我们现在用的圆珠笔在当初被发明时，发明者用了一根很长的管子来装油，但他发现管子里的油还没有用完，笔头就先坏了。他做了很多次的实验，不是换笔头的材料就是换笔头的珠子。结果还是会出现笔头已经坏了油还剩下很多的情况。这个“瓶颈”他一直没能突破，一天朋友去找他，他把问题告诉了朋友。朋友一语道破天机，“既然你没办法解决笔头的问题，不妨试试把笔管剪短一点，这样问题就解决了。”他高兴地说：“我为什么一直都没想到呢？”是啊，你固执地认为只有一个方向可以走通，一直坚持下去，结果只会让自己徒劳。突破心理的瓶颈，视野才会开阔。

朋友们都认为，吉米总是缺乏自己做老板的勇气。对他而言，公司的工作更安全，更可以为他的妻子和家庭提供必要的保障。但是后来，经济萧条了，他的工作确实不像原来那样是个永恒的港湾，他不由得惊醒了。

一时间，一种无休止的恐惧闯进他的生活。如果公司开始裁员怎么办？如果他苦心经营了多年的地区市场萎缩了怎么办？随着萧条的加剧，恐惧感不断地膨胀着。无数个夜晚，他无法入睡，彻夜担忧家庭的财政前景。终于，这种坐以待毙的恐惧膨胀得令他再也无法忍受。

其实出路只有一条：采取行动，慢慢建立起自己的企业。下班之后，他开始经营二手医疗设备。应该说，作为一名国际知名医疗设备制





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

造公司的推销员，他所接受过的培训足以使他很快发展起来。

由于不像大贸易公司那样要支出很多管理费用，吉米从一开始就组织了一个有赢利能力的小机构。6个月之内，他创建了区域性公司，辞掉了自己原有的工作。他终于成为自己的财务大臣了。

现在，吉米再也不会有那种依赖每月拿到工资的感觉，他再也不用为他的工作担心，因为他再也没工作了。他现在有自己的公司了！

吉米成功地拥有了自己想要的东西。他再也不用去担心工作的危机给自己造成的心理负担。这是他突破“心态瓶颈”的成果。现在，许多失业者都无法突破这个瓶颈，而许多面临失业的人更是在想方设法地保全自己的工作。他们固执地认为，这份工作可以给他们带来安全感。于是死死地抓在手里唯恐丢了就再也找不回来了。他们宁可在一棵树上吊死，也不愿另求他路。这是人性的悲哀。

心的力量可以超越一切困难，可以粉碎障碍，达成期望。但需要你突破瓶颈，不再固执地坚守错误的方向。

## 360度思维是成功的秘诀

固执地只向一个方面努力，就很容易会碰壁，越努力结果就会越离谱。这时如果放弃固执，绕个弯，兜个圈子，那么就一定能更快地走向成功。

一位失败者去拜访一名成功者。他来到成功者面前，看到了一扇漂亮的旋转门。他轻轻一推，门就旋转起来，他夹在两块透明玻璃间转进去，看到成功者正站在面前。

“你能不能告诉我成功有什么窍门?”失败者虔诚地问。

成功者用手一指他的身后：“就是你身后的这扇门。”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



失败者回过头去，只见刚才带他进来的那扇门正慢慢地旋转着，把外面的人带进来，把里面的人送出去。两边的人都顺着同一个方向进进出出，谁也不影响谁。

发明旋转门的人，看到了360度的妙处，他成功了。生活是同样的道理，固执地一条道走到黑，也许你会错过许多美丽的风景，或者更多的生存发展机会。旋转360度，可能会有“柳暗花明又一村”的惊喜。试着转变一下你的思路，或许成功就在换角处。

有这样一个故事：

两个儿子大了，一个富翁老了。富翁一直在苦苦思索，到底让哪个儿子继承家产？富翁想起自己白手起家的青年时代，他忽然灵机一动，找到了考验他们的好办法。

他锁上宅门，把两个儿子带到100里外的一座城市里，然后给他们出了个难题，谁答得好，就让谁继承家产。他交给他们一人一串钥匙、一匹快马，看他们谁先回到家，并把宅门打开。

马跑得飞快，所以兄弟两个几乎同时回到家。

但是，面对紧锁的大门，两个人都犯愁了。

哥哥左试右试，苦于无法从那一大串钥匙中找到最合适的那把；弟弟呢，则苦于没有钥匙，因为他刚才光顾了赶路，钥匙不知什么时候掉在了路上。两个人急得满头大汗。突然，弟弟一拍脑门，有了办法，他找来一块石头，几下子就把锁砸了，他顺利进去了。

自然，继承权落在了弟弟手里。

这个故事不正说明，按照常规思维，坚持一贯的方法不如换个角度解决的道理吗？360度思维通常可以在两种情况下运用。

第一种情况是实现目标的途径相当明确，原有各种思维方式、思路、方法均可达到既定目标，但由于人的习惯思维，尽管原方法有优有劣，但往往总是死抱住一条路不变，在这种情况下就必须果断寻找新途径。例如要剪一块圆纸板，通常先在纸板上画出一个相应直径的圆，再





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用剪刀仔细剪下，花费时间较长。有人想到用圆规画圆，把圆规的笔尖改装为小刀片，则成为一个很好的切圆片专用工具，不同方法解决了同一问题，还节省了时间。第二种情况是为解决某一问题孜孜以求，朝思暮想，但按常规方法却难以完美解决，这时不妨转换一下思路，从与自己研究无关的领域中寻找解决的方法，或者请“外行”来参谋，出点子，或许很容易就能解决问题。例如，大家比较熟悉的鲁班发明锯、莫尔斯发明电报就是这种思维的典范。

《孙子兵法》说：“先知迂直之计者胜。”

秦朝末年，刘邦的部队首先进入关中，攻进咸阳。势力强大的项羽进入关中后，逼迫刘邦退出关中。鸿门宴上，刘邦险些丧命。刘邦此次脱险后，只得率部退驻汉中。为了麻痹项羽，刘邦退走时，将汉中通往关中的栈道全部烧毁，表示不再返回关中。其实刘邦一天也没有忘记一定要击败项羽，争夺天下。公元前 206 年，已逐步强大起来的刘邦，派大将军韩信出兵东征。出征之前，韩信派了许多士兵去修复已被烧毁的栈道，做出要从原路杀回的架势。关中守军闻讯，密切注视修复栈道的进展情况，并派主力部队在这条路线各个关口要塞加紧防范，阻拦汉军进攻。韩信“明修栈道”的行动，果然奏效，由于吸引了敌军注意力，把敌军的主力引诱到了栈道一线，韩信立即派大军绕道到陈仓发动突然袭击，一举打败章邯，平定三秦，为刘邦统一中原迈出了决定性的第一步。这就是“明修栈道，暗渡陈仓”一词的由来。

这种计策的运用正是 360 度思维。修栈道是韩信利用了一般人一条直线的思维习惯，为渡陈仓作掩护，所以成功地赢取了胜利。作为人类和社会的一员，知道适时迂回，放弃固执的直线思维模式未尝不是人生的智者。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



# 看股市感悟人生

炒股的人也许都有过这样的经历：

当初买下的股票一路上涨，本打算到某个价位就出货，看看势头那么好，就又捂了几天，谁想后来就开始跌；只是犹豫了一下，就跌回了买价。想到原本是可以赚到手一笔的，此时出手实在不甘，于是再等等，就这样套了下去，一路还不停地按股市专家的教导在低位补货，直至资金全部用尽，直至被深度套牢。看着股市人气旺盛，一片翻红，也心仪其中几只，无奈资金被占用光了，若将手中的抛出去，总觉得亏损太多，心有不甘，只好“望洋兴叹”。

其实，如果放弃手中的，在别的股票上重新投资，以盈补亏，未必不是一个补救的办法，何必要一直死守着呢？中国的股市，向来讲行情，一轮一轮的，此起彼伏，一个个概念股轮着炒，大势已去时，及时回头，该抽手时就抽手，也许早就赚回来了。

生活也如此。人生就像投资。有一个大学毕业高材生，经过一段社会历练后，以前的那股锐气和豪情壮志自然是没有了，而是被磨炼、被累得一副不堪重负的样子。他怨自己当初进错了行业，到了一个不具有自己优势的陌生行业。

问他为什么不换换呢？他说，干了这么多年，付出了那么多，放弃这些，再从零做起，觉得亏。“放弃了，以前不是白干了？”眼里满是“何必当初”的绝望。所以坚守，一直坚守，10 年前如此，5 年前如此，如今更是不甘了。唯有死扛下去，绝不回头，听来多么英雄气短。何况还有疑虑：放弃了，再做别的，就一定能成功吗？所以他还是选择了等待。而他很多熟悉的朋友从零起步，现在已是大有作为。如他的一





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

位同学，5 年前辞去一份收入不菲的工作开始创业，现在已做到数千万元资产的公司了。

其实，放弃之所以难做到，是因为它看来就是承认失败、就是认输。在我们所受到的教育里，强者是不认输的。所以，我们常常被一些高昂而英雄气的光彩词语所激励，以不屈不挠、坚定不移的精神和意志坚持到底，永不言悔。是的，人需要百折不回，要有坚强的意志和毅力向目标而奋斗。但是，奋斗的内涵不仅是英雄不言悔、不屈不挠地对原来的目标坚定不移、忠诚不贰。人生的道路还常常需要修正目标、调校方位，在死胡同坚持走到底的并不是英雄，死不认输只会毁掉自己。这种人连自己的心结都没有胜过，怎么可能成为强者、成为英雄？不过是畏惧失败、没有自信罢了。这样的人生存目标只是为了撑面子，但撑得不明智，到最后只能越走越远，越背离自己的高标准。

真正的强者，还要学会认输、学会放弃。放弃了才能再做新的，才有机会获得成功。这样的放弃其实是为了得到，是在扬弃中开始新一轮的进取，绝不是低层次的三心二意。拿得起，也要放得下；反过来，放得下，才能拿得起。荒漠中的行者知道什么情况下必须扔掉过重的行囊，以减轻负担、保存体力，努力走出困境而求生。该扔的就得扔，生存都不能保证的坚持是没有意义的。

如果知道自己摸到的是一手臭牌，就不要再希望这一盘是赢家；在陷进泥潭时，要知道及时爬起来远远地离开那里；上错了公共汽车时，要及时地下车，去上另外的一辆。会认输是基本的生活常识，人不仅要知道进取，也要知道放弃。进取和放弃同样重要。

当一项投资的失败成为不争的事实，及时放弃，将损失控制在最小范围，实际上是当时最好的“盈利”——虽然没有绝对值上的盈利，但是，却不会继续加大损失。聪明的炒股人会设定一个止损点，到了这个点，就停止继续追加投资。会有“割肉”、“断臂”，甚至“腰斩”，等等；不仅要果断买入，也要及时地卖出，要学会斩仓。讲股市技术分



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



析的老师在课堂上反复强调这一点。

把钱投出去是投资，停止投资也是一种投资，是更高层次的投资。承认失败，及时收手，可能再展开新一轮的投资。人生如此，生存如此。

还有一种情况。像人的生命一样，产品也有生命周期，分投入期、成长期、成熟期、衰退期。当产品走入衰退期时，企业要做的是什么呢？是一厢情愿地等待市场转机、拼命地去推销它，还是及时分析市场，调整产品战略，开发新产品？有时候，人们对当初为自己带来过巨额收益的产品总会恋恋不舍，希望奇迹能发生，期盼风光再现。然而，过去的好时光是不会重现的。

以股市观人生，我们可以从中领悟许多有价值的东西。当你在一条路上毫无头绪，一错再错，一跌再跌时，就根本没有必要再坚持下去。没有希望的路不值得你付出努力。能找到自己的位置，适时调整方向的人是生存的智者。既能坚持，又能放弃的人是具有非凡境界的人。

## 轻松上阵更轻松

人生就是一个不断追求的过程，追求让自己的生命变得圆满。然而，追求也并不是事事都要坚持到底，恰恰相反，我们要随时准备放弃。放弃那些沉重的包袱，摆脱不必要的麻烦，你才能继续你的追求之旅。

迪克是美国知名的作家与作词家，曾经写过不下四百首脍炙人口的流行歌曲，此外，他也得过全美舞台剧作奖，而他的本业是在凯克唱片公司担任助理。迪克刚 40 岁，就已享有诸多盛名，尤其是身处在五光十色的娱乐业中，可谓到处备受瞩目。但是，在迪克身上却嗅不出夸张





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与狂傲。

迪克讲了一个自己的事。他进入凯克的第三年，有一天觉得自己实在做不下去了，便去向老板辞职，老板一脸诧异地问他："不是做得好好的吗？况且，你还这么年轻。"

"我想，老板一定认为我这个家伙怎么这么不知安分！"迪克说道。

这并不是他不安分的表现，而是觉得自己一直在反抗一样东西——制式化。他观察到，很多人常把"生涯规划"挂在嘴边，他们把自己锁定在一个领域中，计划着自己20岁该做什么，30岁该做什么，到了40岁又该如何如何。总而言之，好像必须不停地"向上流动"，才表示自己成功。

而迪克却从来不认为自己要追循着这种成功的轨迹走。他强调："我不是唱高调，但我不是用这样的方式来看待生命的发展。"或许是看多了娱乐圈"光鲜亮丽的外表，内在却空虚寂寞的人"，迪克深深地感受到，成功的外在光圈不论多么耀眼，也脆弱得不堪一击，唯有"内在的成功"才能让人活得更笃定踏实。

选择继续留在现职工作，是因为觉得自己还有一些价值可以被老板利用，但摆脱了这个角色之外，迪克相信他还有余力去实现自己，做自己想做的事。

有朋友问迪克："你为什么不等到以后年纪大了，有空了，再去做这些事？"他回答："你不觉得用年纪去计算什么该做，什么不该做，是很可笑的吗？因为生命是那么无常，你根本不知道明天会发生什么，只要觉得今天该做就去做！"放弃得当，丢掉那些不值得带走的包袱，才能登高行远。

如果在一生中要有所获得，就不能让诱惑自己的东西太杂太多。心灵里累积的烦恼太乱杂，努力的方向也过于杂乱。因此，必须简化自己的人生。

如果我们永远凭着过去生活的惯性、日常积累的经验，固守已经获



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



得的功名利禄，为了进一步的权钱职位、风头利益去争夺，什么样的生活方式都让我们眼花缭乱，什么朋友熟人都不愿得罪，这样我们会疲于应付，把很多时间和精力都花在无谓的纷争和无穷的耗费上。不仅自己的正常发展受到限制，其至迷失自己的方向。

放弃得当，是对围剿自己的藩篱的一次突围，是对消耗你精力的事件的有力回击，是对浪费你生命的敌人的扫射，是你在更大范围去发展生存的前提。

放弃得当，是对捆绑自己的背包的一次清理，丢掉那些不值得你带走的包袱，拿掉拖累你的行李，你才可以简洁轻松地走自己的路，人生的旅行才会更加愉快，你方可以登得高、行得远，看到更美更多的人生风景。

## 另起一行你必是第一

现实生活中，也许 40 岁的你是一个始终与“第一名”无缘的人，眼看着别人表现出色，自己虽然苦苦追赶，仍难达到理想效果。其实你大可不必为此烦恼，一个人成功与否有很多不同的判断标准，只要你愿意换个角度，你也可以位列第一。

恽寿平是清代最著名的画家之一，他早期是画山水的，从见到王石谷之后，自以为山水画不能超过他，于是专攻花卉，成为海内所宗。在更早以前的唐代也有一位以画火闻名的张南本，据说原来是与一画家孙位一起学画山水，也因为自认不能超过孙位而改习画火，终于独得其妙。

艺术家追求完美，难免有傲骨，耻为天下第二名手，不愿落人之后，像前两者真有才能，舍他人既行的道路，自辟蹊径，独创一家固然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最好。但如果不能认清自身的能力，只因耻为人后，就放弃学习，自己又找不到适当的方向，到头来则难免什么都落空了。

孟雨是一个魅力四射、才华横溢的年轻人，经常是社团中令人注目的热点，认识孟雨的人几乎都可以感受到他热情的付出。在得知他交了女朋友后，他的一个朋友开玩笑似地问他："那现在我在你心中排第几呀?"他想也不想，便答："第一。"朋友不相信地看着他，问："怎么可能啊，你女朋友应该排在第一位。"孟雨狡黠地一笑，然后说："你当然排第一，只不过是另起一行而已。"

孟雨的话说得多好啊！生活中，在各行各业中，每个人都期望得到第一的位置，其实要拿到第一也容易，就看你愿不愿意换个角度——只要"另起一行"，每个人就都是第一了，而这个世界，自然少了许多莫名的地位纷争，这不是很好吗?

周平生性好强、不甘平庸，但造化弄人，他却偏是一个平淡无奇的小人物，他的理想是成为一个无冕之王——新闻记者，然而大学毕业后他却成了一名高中教师，而且在学校里也并不太受学生欢迎。看着昔日的同窗今日都已登上高位，周平心里别扭极了。贤惠的妻子见他这样子，就劝他说："人比人，气死人！反正现在情况已经是这样了，你又何必偏拿自己的短处去比人家的长处呢?你难道就不能找找你自己的优点吗?"妻子的话点醒了周平，他决定凭着自己流畅的文笔闯出一片天地。周平选择了当地一家颇有影响力的报社，然后便大量向那家报社投稿，丝毫不计较稿费的高低。这家报社开了不少副刊，周平悉心加以研究后，专门为它们量身订做写文章，所以他的作品几乎篇篇都被采用，甚至还创造过这样的奇迹：有一次，他们的副刊总共只有 8 篇稿子，其中 4 篇都是周平的"大作"，只是署名不一样。

周平的作品被这家报社的编辑竞相争抢，常常是刚应付完文学版的差事，杂文版的又来了。有时他因学校有事创作速度稍慢一点，那些编辑就会心急火燎地打电话催稿。终于有一天报社的领导坐不住了，他们



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



给周平打电话——只要周平愿意，他现在就可以去报社上班。

周平赢了，我们可以从周平的经历中得到一个很重要的启示：生活的路不只一条，如果你不甘于平庸，你完全可以另起一行，得到你想要的成功。

古今中外，还有很多名人经过重新给自己定位而取得令人瞩目的成就。

阿西莫夫是一个科普作家，同时也是一个自然科学家。一天上午，他坐在打字机前打字的时候，突然意识到："我不能成为一个第一流的科学家，却能够成为一个第一流的科普作家。"于是，他几乎把全部精力放在科普创作上，终于成了当代世界最著名的科普作家。

在生活中，谁都想最大限度地发挥自己的能力。但是，由于种种原因，你无法在自己从事的行业里取得令人满意的成就。还有许多人是在自己并不喜欢甚至厌恶的岗位上，干并非自己所愿意干的工作。在这种情况下，还是不要着急为好。生活其实就如写文章一样，当你发觉笔下的那一句不是自己最满意的言语，甚至是败笔的时候，那你就暂时停笔思考一下，甚至不妨另起一行重新书写，直至精彩的华章涌向笔尖。

## 小人物也有其精彩处

事实证明，世界上只有2%的人能够得到了不起的成功，而98%的人只能是平平常常的普通人。有些聪明能干、有远大抱负的年轻人总是瞧不起那些平凡过日子的人。他们认为这些人"没出息"、"微不足道"、"活得没意思"。当他们发现自己奋斗失败，面对和常人一样平淡无奇的生活时，就觉得生活无聊透了，无尽的烦恼随之而来。

宋宇卓年轻时毕业于某名牌大学，学识渊博，心高气傲，毕业后他





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有像同学那样直接到大公司去上班，一步步赢得晋升，因为他有更远大的目标：自己创业，并逐渐将公司做大做强，直至成为世界一流企业。在家人的支持下，宋宇卓开始了他的创业历程：他办过网上连锁商店，卖过电脑，开过会计服务公司……几年下来，宋宇卓一事无成，而他昔日的同窗们都已成为经理级的人物了。家里人对他这样乱折腾实在看不下去，就逼着他去报考了公务员。宋宇卓被分配到某环保机关担任文员工作，但这份工作显然不能让他满意，他抱怨工作繁琐，认为这样做下去也不会有什么前途，于是现年 40 岁的他每天都在烦恼着，为理想与现实的落差而痛苦着。

生活有目标，想出人头地，可以说是一种相当积极的心态，可是，这必须建立在对平凡生活的肯定之上。唯有对平凡生活的肯定，才能让人更发奋向上。相反，如果对平凡生活的状况一直抱着不满的态度，那么想出人头地的想法，反而会给你带来负面的影响。

现实生活中，还有许多个“宋宇卓”，他们无法接受平凡的生活，更不懂得从平凡中找出伟大，因而他们的“天大理想”带给他们的通常是痛苦疲累。

其实，做一个平凡的小人物也并没有什么不光彩的。生活中我们常常忽略了小人物，可小人物并非是愚人蛮者，恰恰相反，多是能工巧匠。人人都有自己的生活方式，小人物没有大人物的辉煌，但却有自己平实的欢乐。我国著名物理学家钱学森是这样用先人的哲理启发他的学生认识这个问题的：

当时，有个别学生因专业不对口而思想波动，认为从事火箭导弹事业是大改行，所学非所用，搞不出什么名堂来，白白贻误了青春，当“大科学家”、“大人物”的梦想破灭了，因而，不安心做“专业不对口”的“小人物”。

钱学森了解到这个情况之后，讲了一番富有哲理、幽默风趣的话，产生了很好的效果。他说：“我想，当人类还生活在伊甸园的时候，是



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




分不出什么大人物和小人物的。只是人类自然渐渐地感到大家都是一般高低的生活太乏味了，于是，才有人站在了高处，成了大人物。人群里便有了大人物与小人物。

“其实，少数大人物的存在，首先是因为有千千万万不显眼的小人物的衬托而存在的，是小人物成就着那些大人物。小人物就像池塘里的水，大人物就像浮出水面香气袭人、亭亭玉立的荷花。试想，没有水，荷花何以生存？

“人们往往只看到少数大人物的作用。实际上，在日常生活和平凡的事业中，小人物比大人物更不可少。虽说不想当元帅的士兵不是好士兵，但是，如果每一个士兵都想当元帅的话，那支军队肯定是无法打仗的。拿破仑再厉害，真正动刀枪的还是成千上万的士兵。”

正如钱学森所说，有了小人物的安分，才成就了大人物的辉煌。大人物蓝图一描，众多勤恳的小人物努力为之工作，成绩便被一点一滴地造就出来。成绩辉煌之后，大人物更有了资本，于是靠着一丝思想的灵感，继续推动着世界前进的脚步。

一个站在山顶上的人和一个站在山脚下的人，所处的地位虽然不同，但在两者眼中所看到的对方却是同样的大小。所以，如果你是一个平平常常的小人物，那就千万不要妄自菲薄，不要自寻烦恼，不要因为仰慕大人物头上的光环而忽略了自己的生活。

## 只有舍小才能谋大

一些人年届40，但事业却依然未立，这可能和他们做事的方法有很大关系。这些人把眼前利益看得很重，不能辩证地看事情，结果他们反而失去了长远的利益。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

古时，塞外有一个老翁不小心丢了一匹马，邻居们都认为是件坏事，替他惋惜。塞翁却说："你们怎么知道这不是件好事呢?"众人听了之后大笑，认为塞翁丢马后急疯了。几天以后，塞翁丢的马又自己跑了回来，而且还带回来一群马。邻居们见了都非常羡慕，纷纷前来祝贺这件从天而降的大好事。塞翁却板着脸说："你们怎么知道这不是件坏事呢?"大家听了又哈哈大笑，都认为老翁是被好事乐疯了，连好事坏事都分不出来。果然不出所料，过了几天，塞翁的儿子骑新来的马去玩，一不小心把腿摔断了。众人都劝塞翁不要太难过，塞翁却笑着说："你们怎么知道这不是件好事呢?"邻居们都糊涂了，不知塞翁是什么意思。事过不久，发生战争，所有身体好的年轻人都被拉去当了兵，派到最危险的第一线去打仗，而塞翁的儿子因为腿摔断了未被征用，在家乡大后方过着安定幸福的生活。

这就是老子的《道德经》所宣扬的一种辩证思想。基于这种辩证关系，我们可以明白，即使是看起来很吃亏的事，也会带来意想不到的好处。因此，人一定要把眼光放远，懂得该忍就忍，有时看似吃亏的事反而是获得更大利益的前提和资本。

美国亨利食品加工工业公司总经理亨利·霍金士先生突然从化验室的报告单上发现，他们生产食品的配方中，起保鲜作用的添加剂有毒，虽然毒性不大，但长期服用对身体有害。但如果不用添加剂，又会影响食品的鲜度。

亨利·霍金士考虑了一下，他认为对顾客应以诚相待，毅然向社会宣布，防腐剂有毒，对身体有害。让每位顾客都了解事情的真相。

这一下，霍金士面对着很大的压力，食品销路锐减不说，所有从事食品加工的老板都联合了起来，用一切手段向他反击、指责他别有用心，打击别人，抬高自己，他们一起抵制亨利公司的产品。亨利公司一下子跌到了濒临倒闭的边缘。

苦苦挣扎了4年之后，亨利·霍金士已经倾家荡产，但他的名声却



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



家喻户晓，这时候，政府站出来支持霍金士了。亨利公司终于起死回生，公司的产品又成了人们放心满意的热门货。

亨利公司在很短时间里便恢复了元气，规模扩大了两倍。亨利·霍金士一举登上了美国食品加工业的头把交椅。

生活中的聪明人善于从吃亏当中学到智慧。“吃亏是福”也是一种哲理，其前提有两个：一个是“知足”，另一个就是“安分”。“知足”则会对一切都感到满意，对所得到的一切充满感激之情；“安分”则使人从来不奢望那些根本就是不可能得到的或者根本就不存在的东西。没有妄想，也就不会有邪念。表面上看来，“吃亏是福”以及“知足”、“安分”会有不思进取之嫌，但是，这些思想确实能够教导人们成为对自己有清醒认识的人。

人非圣贤，谁都无法抛开七情六欲。但是，要成就大业，在选择面前就得分清轻重缓急，该舍的就得忍痛割爱，该忍的就得从长计议。我国历史上刘邦与项羽在称雄争霸时就表现出了不同的态度，最终也得到了不同的结果。苏东坡在评判楚汉之争时就说，项羽之所以会败，就因为他不能忍，不愿意吃亏，白白浪费自己百战百胜的勇猛；汉高祖刘邦之所以能胜就在于他能忍，懂得吃亏，养精蓄锐，等待时机，直攻项羽弊端，最后夺取胜利。

刘邦与项羽平日的为人处世之不同自不待说。楚汉战争中，刘邦的实力远不如项羽，当项羽听说刘邦已先入关时，怒火冲天，决心要将刘邦的兵力消灭掉。当时项羽 40 万兵马驻扎在鸿门，刘邦 10 万兵马驻扎在灞上，双方只隔 40 里，兵力悬殊，刘邦危在旦夕。在这种情况下，刘邦先是请张良陪同去见项羽的叔叔项伯，再三表示自己没有反对项羽的意思，并与之结成儿女亲家，请项伯在项羽面前说句好话。然后，第二天一早，又带着随从，拿着礼物到鸿门去拜见项羽，低声下气地赔礼道歉，化解了项羽的怨气，缓和了他们之间的关系。表面上看，刘邦忍气吞声，项羽挣足了面子，实际上刘邦以小忍换来自己和军队的安全，




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赢得了发展和壮大力量的时间。刘邦对不利条件的隐忍，面对暂时失利的坚韧不拔，反映了他对敌斗争的谋略，也体现了他巨大的心理承受能力。

刘邦正是把眼光放远，靠着吃一些眼前亏的技巧，赢得了最后的胜利。有人说刘邦是一忍得天下，相信这种智慧不是有勇无谋的人可以修炼成的。今天，我们不一定会遇到这种你死我活的敌对关系，但无论在怎样的条件下，都要把眼光放远，能够忍让，懂得吃亏，因为“塞翁失马，焉知非福”，舍小是为谋大。

## 必要时学会弃车保帅

弃车保帅是象棋对局中有时不得不为之的取胜策略，这个策略对40岁的男人也应该有所启示：车是当之无愧的主力，但关键时刻为保帅，车有时也只能做出牺牲。而对小的牺牲大可不必为此心怀不满，因为这就是规则。很多时候只有以小失才能换来大得。

海边有一种被称为“关公蟹”的螃蟹，之所以叫它“关公蟹”，是因为它的头胸甲对称隆起的花纹，酷似京剧中关公的脸谱，捕到这种蟹的渔民，往往会对它顶礼膜拜，认为它们是关公再世。但是，关公蟹虽然长相酷似关公，却远没有关公的英雄气概和忠孝气节，为了保全性命，通常与其他动物一起过共生生活，而其共生的目的，其实只是想利用共生的对象作为自己护身的武器。而且，当遇到敌人的时候，这种关公蟹从来不会将自己的聪明用在如何面对敌人的挑战，而是整天处心积虑地让自己如何全身而退，甚至不惜嫁祸于人。有时，当它们不小心被敌人逮住的时候，为了保全自己，它们会不假思索地将敌人捉住的胸足或附肢丢掉不要，然后迅速逃跑，以换取自己继续



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




活下去的机会。

关公蟹的生存哲学，其实正体现了一种“弃车保帅”的竞争策略，也就是牺牲自己的次要利益来保全主要利益的一种策略。这种策略也被我们广泛地运用到生活的各个方面。

有这样一个历史故事：唐朝的徐敬业小时候十分调皮，放荡而不守规矩，且到处闯祸。其祖父很不喜欢他，常说：“这个孩子面相不好，将来会给我们带来灭族之祸。”于是，在一次打猎中，徐敬业的祖父让他到林子中去驱赶野兽，随后，便乘着风势放火烧林子，企图把徐敬业烧死，以免家族之后患。大火烧起来后，徐敬业才知晓，此时已无处藏身。突然他想到骑着的马，他便把马杀了，随即伏身躲进马腹里，大火过后，他从马腹中出来，虽然全身都是马血，但保住了性命。

人们的一切活动都与其利益相联系。为了生存、发展和社会的进步，人们不仅不断地争取着利益，同时也力图最大程度地保全既得的利益，这种利益，有的是个体的，有的是群体的，有的可能是全社会的。社会生活是纷繁复杂的，人们在争取和保全利益的过程中，必然要发生一些矛盾、冲突，也就是说，在社会生活中，人们的利益不可避免地会受到这样那样的威胁。在威胁面前，人们的主观愿望肯定是保全所有的利益不受损失，然而，当客观情况不可能做到这一点时，弃车保帅不失为一个良策。正是从这个意义上，我们说弃车保帅是不得已而为之的应变术，这一应变术虽然算不上万全之计，但用长远的眼光看，仍是一种积极的策略。一切战略家、一切有远见的人，在处理利益矛盾和冲突时，无不经常运用此术。

“两利相权取其重，两害相衡从其轻”，弃车保帅是人们为人处世的重要策略。在日常生活中，我们应不被小利所惑，应求大利，成大器。《三国志·魏书·陈泰传》云：“蝮蛇赦手，壮士断腕”。蝮蛇有剧毒，被它咬伤手腕后，勇敢者宁肯将手腕斩断，也不让蛇毒蔓延全身，致使丧失性命。壮士的这种气概和做法，不也是效弃车保帅之法吗？事




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

情到了危急关头就要当机立断，通过权衡利弊，不惜做出一定的牺牲，也要除掉祸根。否则，优柔寡断，瞻前顾后，不敢下决心，任祸患蔓延，其危害会更大、更严重，到那时就悔之晚矣。

## 别在小事上耽搁太久

生活中我们会发现，一些饱经历练的40岁男人在大事面前能够镇定自若、泰然处之，但却常会为一些鸡毛蒜皮的小事而寝食难安，焦虑烦躁。老实说，这实在不是明智的行为。

狄士雷里说过："生命太短促了，不能再只顾小事。"

安德烈·摩瑞斯在《本周》杂志里说："这些话，曾经帮我挨过很多痛苦的经历。我们常常让自己因为一些小事情、一些应该不屑一顾和忘了的小事情弄得心烦意乱……我们活在这个世上只有短短的几十年，所以我们不该浪费那些不可能再补回来的时间，丢弃那些缠绕你思想的小事。不要这样，让我们把精力放在值得做的行动和感觉上，去想伟大的思想，去经历真正的感情，去做必须做的事情。因为生命太短促了，不该再顾及那些小事。"

我们通常都能很勇敢地面对生活里面那些大的危机——可是，却会被一些小事搞得垂头丧气。比方说，撒母耳·白布西在他的"日记"里谈到他看见哈里·维尼爵士在伦敦被砍头的事：当维尼爵士走上断头台后，他没有请求别人饶他的性命，却要求刽子手不要一刀砍中他脖子上那块伤痛的地方。

西方有一句俗语："法律不会去管那些小事情。"一个人也不该为这些小事忧虑，如果他希望求得心里平静的话。

假如你想克服被一些小事所引起的困扰，只要把看法和重点转移一



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




下就可以了——让你有一个新的、能使你开心一点的看法。荷马·克罗伊是个较有成就的作家，他为我们举了一个如何解除小事困扰的好例子。以前他写作的时候，常常被纽约公寓热水汀的响声吵得快发疯。蒸汽会砰然作响，然后又是一阵嗞嗞的声音——而他会坐在他的书桌前气得直叫。

“后来，”荷马·克罗伊说，“有一次我和朋友一起出去露营，当我听到木柴烧得很响时，突然发现：这些声音多么像热水汀的响声，为什么我会喜欢这个声音，而讨厌那个声音呢？回家后，我对自己说：‘火堆里木头的爆裂声，是一种很好听的声音，热水汀的声音也差不多，我应该试着不去理会这些噪音。’结果，我果然做到了：几天之后我就把它们整个地忘了。”

爱默生·傅斯狄克博士所说的很有意思的一个故事，是有关森林的一个巨人在战争中如何得胜、如何失败的：

“在科罗拉多州的山坡上，躺着一棵大树的残躯。自然学家考证后证实：它有 400 年的历史。初发芽的时候，哥伦布才刚在美洲登陆。第一批移民到美国来的时候，它才长了一半大。在它漫长的生命里，曾经被闪电击中过 14 次。400 年来，无数的狂风暴雨侵袭过它，它都能战胜它们。但是在最后，由于一小队甲虫攻击了这棵树，它倒了下来。那些甲虫从根部往里面咬，渐渐伤了树的元气，虽然它们很小，但持续不断的攻击使它倒了下来。这个森林巨人，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨没有伤着它，却因一小队可以用手捻死的小甲虫而终于倒了下来。”

想象一下，我们不就是森林中的那棵身经百战的大树吗？我们经历过生命中无数狂风暴雨和闪电的打击，都撑过来了。可是却会让我们的心被忧虑的小甲虫咬噬——那些用手指就可以捻死的小甲虫。

人生在世不过短促的几十年，仅仅为珍惜宝贵的时光，争取过好每一天，也不该为小事烦恼。卢梭曾经算过一笔账：人幼而无知，年老而




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无力，这就占去了1/3的生命；每天必须的吃饭、睡眠又占去1/3的时间；剩下的1/3时间，如果再被许多琐事和烦恼所侵扰，那么真正用来成就事业、享受生活的时间还有多少呢？人生如此短暂，而你已经走到了人生的中场，要做的事情太多了，何必要为这种令人不愉快的小事而浪费时间、操心劳神呢？

## 迂回前进你会更成功

人生如攀登，为了登上山顶，有时我们必须根据具体情况，绕道而行，表面上看这样做似乎与原来的目标背离，但事实上，我们这样做正是为了顺利地到达目的地。

一只蚂蚁在墙壁上艰难地往上爬。爬到一大半，突然又滚了下来，这已经是第九次失败的记录了！实际上，它只要稍微改变一下路线，就会很容易地爬上去，但它仍然一意孤行沿着原来的足迹，一步一步地往上爬……这只蚂蚁如此地执著顽强，百折不挠。然而，它却不肯稍微改变一下路线，盲目奋斗的结果是怎么也爬不出失败的误区。

有一位留学法国的计算机博士，毕业后在法国找工作，结果接连碰壁，许多家公司都将这位博士拒之门外。这样高的学历，这样吃香的专业，为什么找不到一份工作呢？万般无奈之下，这位博士决定换一种方法试试。

他收起了所有的学位证明，以一种最低的身份去求职。不久他就被一家电脑公司录用，做一名最基层的程序录入员。这是一份稍有学历的人就不愿去干的工作，而这位博士却干得兢兢业业、一丝不苟。没过多久，他的上司就发现了他的出众才华：他居然能看出程序中的错误，这绝非一般录入人员所能比的。这时他亮出了自己的学士证明，老板于是



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




给他调换了一个与本科毕业生对口的工作。过了一段时间，老板又发现他在新的岗位上游刃有余，还能提出不少有价值的建议，这比一般大学生高明，这时他才亮出自己的硕士身份，老板又提升了他。

有了前两次的经验，老板也比较注意观察他，发现他还是比硕士有水平，对专业知识的广度与深度都非常人可及，就再次找他谈话。这时他才拿出博士学位证明，并叙述了自己这样做的原因。此时老板才恍然大悟，并毫不犹豫地重用了他，因为老板对他的学识、能力和敬业精神早已了解了。

与这位博士相反，许多年轻人初入社会时，往往把自己的一堆头衔、底牌全部亮出来，夸耀自己，结果或者让别人反感而难以与人合作，或者招来很高的期望值结果却让人失望，稍有失误便难以翻身。

毫无疑问，在人生的征程中，大多数的人们都愿走直路，沐浴着和煦的微风，踏着轻快的步伐，踩着平坦的路面，这无疑是一种享受。相反，没有人乐意去走弯路，因为在一般人眼里，弯路曲折艰险而又浪费时间。然而，人生的征程中却总是弯路居多，山路弯弯，水路弯弯，人生之路亦弯弯，只会走直路的人，恐怕一遇上弯路就傻眼了。因此，要想猎取到真正的成功，每一个人都要学会绕道而行、曲折致赢。

学会绕道而行，迂回前进，适用于生活中的许多领域。比如当你用一种方法思考一个问题和从事一件事情，如果遇到思路被堵塞之时，不妨另用他法，换个角度去思索，换种方法去重做，也许你就会茅塞顿开，豁然开朗。

《孙子兵法》中说："军急之难者，以迂为直，以患为利。故迂其途，而诱之以利，后人发，先人至，此知迂直之计者也。"这段话的意思是说，军事战争中最难处理的是把迂回的弯路当成直路，把灾祸变成对自己有利的形势。也就是说，在与敌的争战中迂回绕路前进，往往可以在比敌方出发晚的情况下，先于敌方到达目标。

美国硅谷专业公司曾是一个只有几百人的小公司，面对竞争能力强




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大的半导体器材公司，显然不能在经营项目上一争高低。为此，硅谷专业公司的经理决定避开竞争对手的强项，并抓住当时美国“能源供应危机”中节油的这一信息，很快设计出“燃料控制”专用硅片，供汽车制造业使用。在短短 5 年里，该公司的年销售额就由 200 万美元增加到 2000 万美元，成本由每件 25 美元降到 4 美元。由此可见，虽然经商者寻求的是不断增加盈利，然而，在激烈的竞争中每前进一步都会遇到困难，很少有投资者能直线发展。因此，迂回发展也是大多数经商者所必须要走的共同道路。

在日常生活和工作中，我们也应有迂回前进的理念，凡事不妨换个角度和思路多想想。世上没有绝对的直路，也没有绝对的弯路。关键是看你怎么走，怎么把弯路走成直路。有了绕道而行的技巧和本领，才能在每一次人生出击中避开非赢即败的“老规矩”，从而顺利打通另一条成功的途径。

绕道而行并不意味着退却或放弃，而是在审时度势、打破常规，只要敢于和善于走自己的路，你就永远是一个大赢家。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第六章
# 40 岁之前要有梦想，40 岁之后要有责任

对 40 岁的男人来说，家庭既是他们进取的动力又是他们必须担负的责任，当家庭问题处理不好时，家庭也会成为让他们感到疲惫的负担，渴望冲出却又顾虑重重的围城。因此，面对着花花绿绿，云谲波诡的世界，40 岁的男人必须慎重处理一切与家庭有关的问题，因为只有家庭和睦温馨，你的人生和事业才能轻松幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 幸福的家庭是需要用心经营的

40 岁的男人应该明白，婚姻的幸福是努力经营的结果，它来自于夫妻间的理解、默契、忍让与包容，等等。

台湾著名漫画家朱德庸说："婚姻不论好坏，都是一出笑剧，惟一不同的是，美满的婚姻让自己看笑话，不美满的婚姻是让别人看笑话。"这个道理就如同"鞋子合适不合适，只有脚知道"。

当男人在说自己对婚姻满意不满意的时候，实际上是在说自己对妻子满意不满意。那么，他们根据什么来判断对婚姻满意不满意呢？这并不仅仅是"跟着感觉走"，即使是文化水平很低、思维能力最差的男人，也是根据配偶在婚姻生活中各个方面的表现，得出来自己对她满意不满意的结论。一般对配偶的不满意主要集中在夫妻性生活、教育子女、不够体贴自己、做家务事的能力太差、生活的习惯、社会地位、为人处世、经济收入、生育、"第三者"、暴力等方面。这些不满意意味着婚姻生活的航船内部零件有损坏，需要修理，否则很容易造成婚姻触礁。而婚姻触礁的后果就是婚姻解体。婚姻解体首先受到伤害的是孩子，同时，家庭的解体使双方的感情受到伤害，这种伤害造成的伤口恐怕终身难以愈合。

怎样避免婚姻触礁，可以采取这些防范措施：

1. 及时修理破损

在夫妻共同生活中，要求大同，存小异。两人关系恶化并非一朝一夕的事。其实，任何一对恩爱夫妻都有对对方的不满和抱怨，有时甚至是每天都有不满和抱怨。比如，一位结婚 10 年的妻子早就注意到了丈



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





夫挤牙膏时总是随意性很大，挤完后牙膏筒上留下不少凹痕。在她看来这是很堵心的事，有一天早上她终于忍不住了，冲着丈夫嚷道："你能不能每次挤牙膏时，都规规矩矩地从后往前挤，我最讨厌你大大咧咧瞎挤一气。"此话一开口，丈夫立即反驳说："那好，我也说一下你身上的讨厌之处。"他一口气举出了太太很多不是。结果，两人大吵一架。这些本来都是一些微不足道、无伤大雅的事，但是日积月累，就会不断地伤害夫妻关系。因此，不要对这些鸡毛蒜皮的小事不当回事，尤其是婚姻这条船，小洞不补，会造成大洞，甚至会因此而沉船。

2. 宽容对方的缺点，可以消除婚姻的"阴影"

俗话说：金无足赤，人无完人。作为夫妻，食的是人间烟火，谁也不可能完美无缺，所以双方都应当学会宽容对方的缺点，只要不是原则性的大问题，就不要求全责备，该装糊涂就装糊涂，该和稀泥就和稀泥。对方无意间带给你的小小伤害或不悦，不要放在心上，挂在嘴边，过去了的事就让它过去。比如，女人在对待双方父母的问题上，往往不能一碗水端平，只要不太离谱，作为丈夫睁一只眼闭一只眼就是了。而男人或忙或累或粗心，往往对妻子的关心照顾不够，妻子也不要过于计较。

3. 包容对方的特点

婚姻的密码在于"求大同，存小异"。有人比喻夫妻就像两块拼在一起的木板，双方的结合并非天衣无缝，质地和纹路也不尽相同。夫妻无论如何也不会像两滴水那样的相近。在性格、爱好、生活方式上都会存在着差异，任何一方都不能用自己的特点去消灭对方的特点，也不能按照自己的标准去塑造对方。夫妻双方应允许各自保留一块独具特色的"自留地"。

4. 赞美对方的优点，可以增添婚姻的"色彩"

诗人说，世界上不是没有美，而是缺少发现美的眼睛。只要用心，你会随时发现对方身上的亮点，然后称赞其所长，赞美其所好，赞同其





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所想。赞美的方式多种多样，可以是“甜言蜜语”，也可以是物质奖励。如果你感叹自己的婚姻如同一潭死水，不妨轻轻地把赞美之辞投进去，相信定会激起一阵阵美丽的涟漪。

5. 还要正确评价对方和自己

每一个人身上都有长处和短处，对于具体一个人来说，他常常是集优秀与缺憾于一身的。如果能认真审视自己的婚姻关系，客观地看待和评价对方是十分重要的。我们不仅要客观地评价对方，还须恰当地评价自己。

除此之外，你还必须纠正几种错误的婚姻观念：

第一，不能把婚姻建筑在浪漫基础上。

一对情侣相互依偎着，看着夕阳西下，发誓永远忠于对方。此情此景曾激励着多少年轻人坠入爱河。但只要你对浪漫的婚姻逐一考察，就会发现其中多数都以非浪漫的离异而告终，以为婚姻可以延续浪漫进程的人几乎都是失望的。罗曼蒂克忽视了如下的事实：夫妻双方如果只迷恋于一见钟情的相思，而不去培养共同生活的兴趣和价值观，日久天长，就会对另一方生厌。夫妻感情应是慢慢燃烧着温暖心房的火苗，而不应是瞬间即逝的闪电。如果离开了互相关心、互相尊重、互相交流、互相适应对方的习惯和价值观，即使再炽烈的火苗也会很快熄灭的。热恋时不切实际的浪漫幻想恰是日后离异的定时炸弹。

第二，夫妻间需要更多的相处时间。

事实永远胜于雄辩。据美国的一项调查显示：3000 对婚姻美满、关系稳定的夫妇中，90% 以上的说，他们“共同生活和一起活动的时间很多”；而另外 3000 对离了婚的夫妇则埋怨他们“过去在一起生活和从事各种活动的时间太少了”。众多婚姻美满的夫妇认为，“促膝谈心不可能在很短的时间内进行”。这样，答案就再明确不过了，夫妻共同生活的时间数量远比时间质量来得重要，这就是所有恩爱夫妻的共性。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第三，婚姻不一定要夫唱妇随。

许多人都认为夫妻应比翼双飞，这有利于夫妻进行感情交流。赵医生坚持要妻子同他一道去划船，其妻子小丽却很想利用这段时间休息，但她勉强去了。

小丽要去看一个朋友，坚持要丈夫陪她前往，丈夫对此不感兴趣，但还是答应去了。诸如此类，日复一日，他们终于发生了争执："你为什么要强迫我去做我不愿意做的事？"

有关专家研究证明，向对方施加心理压力，是感情恶化的先兆。现实生活是夫妻能在一起共事的时间至多只有 75%，所谓的"比翼齐飞"、"夫唱妇随"在总体上不是使对方得到解放，而是给对方套上枷锁。真正的好夫妻应尊重对方的兴趣、爱好和安排时间的自由，在事业上也不要强其所难，而应以互补、互勉为好。应给对方以充分的自主权。

第四，不能要求别人对自己的感情负责。

要别人对自己的感情负责，这是错误的。如果说一个人的幸福在另一个人的手里，这心情犹如在餐桌边等着上菜一样，一旦没有你期待的那盘佳肴捧上，你会暗自埋怨主人。同样，要自己对别人的情感负责，也是一个愚蠢的错误。你要想使你的丈夫或妻子从你这里得到幸福，你就会曲意迎合、投其所好，慢慢地，爱情的甜水就会酿成苦酒。因为对方的需要你不可能未卜先知，处处善察人意的人委实不多。另外，曲意迎合会使婚姻的真实价值受到破坏，许多人就是这样由热爱到伪善再到反目的。真正的恩爱夫妻应该把幸福的期望值在原有的水准上降下两码。

第五，郎才女貌未必恩爱。

郎才女貌、性情一致的确不失为佳偶，但这仍然是罗曼蒂克的。即使不是，在此基础上缔结的婚姻也未必理想。心理实验证明，男女的审美观没有什么大的悬殊，那种认为男重貌女重才的观点实际上是错误





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的。男才可以吸引女性，但男貌也能补拙；女貌能吸引男性，但女才也能补丑。一时以显“才”捕获美女的丑男，在娇妻的潜意识中总留下不快的阴影。同样，徒作花瓶的妻子在生活中也会给丈夫带来无穷的烦恼。当然，才貌双全的伉俪也是有的，但若再加上个“性情一致”，就属罕见了。现实也常常为此作证：恩爱夫妻性情往往不一致，性情一致的夫妇未必恩爱。这里有一个阴阳互补、相辅相成的道理。

第六，患难或家庭危机不一定会使夫妻关系更加亲密。

世上确有关系亲密的患难夫妻，他们恩爱相处，为人称道，但为数不多。研究证明，失业、家庭成员病重或死亡等往往伴随着夫妻的离异。因为很多夫妇难以承受家庭悲剧对他们情感上的打击，多用逃避现实的办法来对付。

第七，彼此不一定要坦白无私。

有此心态的夫妇，常要对方无条件地忠于自己，要求对方在心灵上没有任何隐私。倘若偶尔心灵走私一些必会引发另一方的心灵震荡，也势必影响到婚姻。

第八，离婚不一定会让你过得更幸福。

诚然，寻找一个新配偶是件容易的事。首先，新配偶似乎具有原配偶没有的优点。一个男人会夸奖他的女友：“我能告诉她许多事情，但我不能跟妻子说这些。”为什么呢？这是因为你和女友没有创伤与裂痕，没有你已学会回避的话题，但这并不意味着她有着你妻子所没有的优点。

事实上，准备离婚的夫妇如果想使生活过得美满和谐，总是可以挽救的，因为婚姻中值得留恋的地方有很多。何况通常来说，另选配偶并不能消除家庭矛盾，离婚后情况会更糟，因为对婚姻的不适是因为一方未能满足对方的某些需求，婚姻破裂时不但问题未能完全解决，而且随着配偶的离去，周围的人也会逐渐疏远。

不少再婚者也以自己的经历作为经验：“早知道这样，我就会珍

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





惜与原来配偶的生活了。"既然如此，何必当初呢？婚姻问题专家因此主张抵制婚姻"没有希望"的冲动念头。他们说，婚姻关系绝对无法继续时应该离婚，但也应该学会容忍成功婚姻中可能存在的种种缺点。

在夫妻共同生活期间不可能没有分歧和矛盾，但你不能一碰到矛盾就用逃避现实的方法来应对，40 岁的你要学会去把握婚姻，学会适当地协调让步去构建一个温暖舒适的家。

## 摆正家庭的位置

对 40 岁的男人来说，什么才是最重要的，工作、金钱还是家庭？古人云："修身、齐家、治国、平天下。"这就是说，男人要幸福、要成功就得搞好家庭关系，不能只顾事业不顾家庭。

一位父亲下班回到家已经很晚了，很累并有点烦，发现他 5 岁的儿子仍靠在门旁等他。

"我可以问你一个问题吗？"儿子问。

"什么问题？"

"爸，你一小时可以赚多少钱？"

"这与你无关，你为什么问这个问题？"父亲生气地说。

"我只是想知道，请告诉我，你一小时赚多少钱？"小孩哀求。

"假如你一定要知道的话，我一小时赚 20 美元。"

"喔，"小孩低下了头，接着又说，"爸，可以借我 10 美元吗？"

父亲发怒了："如果你问这个问题只是要借钱去买毫无意义的玩具的话，给我回到你的房间并上床，好好想想为什么你会那么自私。我每天长时间辛苦劳作着，没时间和你玩小孩子的游戏。"





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小孩安静地回到自己的房间并关上门。

父亲坐下来还在生气。约一小时后，他平静下来了，开始想他可能对孩子太凶了——或许孩子真想买什么东西，再说他平时很少要过钱。

父亲走进小孩的房间："你睡了吗?"

"爸，还没。我还醒着。"小孩回答。

"我刚才可能对你太凶了，"父亲说，"我将今天的气都爆发出来了——这是你要的10美元。"

"爸，谢谢你。"小孩子欢叫着从枕头下拿出一些被弄皱的钞票，慢慢地数着。

"为什么你已经有钱了还要?"父亲生气地说。

"因为这之前还不够，但现在足够了。"小孩回答，"爸，我现在有20美元了，我可以向你买一个小时的时间吗?明天请早一点回家——我和妈妈想和你一起吃晚餐。"

社会进步了，时代发展了，竞争越演越烈，现代生活的节奏急剧加快。40岁的男人每天都在与时间赛跑，时间就是我们的生命；为了忙着拼命挣钱，忙着官场追逐，忙着酒肉应酬。为了使自己的步伐与时代前进的脚步一致，我们奔跑，分秒必争，跑得大汗淋漓。我们舍不得将时间花在孩子身上，借口工作忙，试图以金钱来弥补自己在孩子身上的时间饥荒，甚至在一个星期里竟然没有时间与孩子一起学习、一起活动。没有共同时间，便无法倾听孩子的心声，无法了解孩子的心理需求，更不会欣赏孩子成长的脚步，当然也无法随时拨正孩子前进的方向。其实，父母对子女爱的元素是什么?是共同时间。有了共同时间，亲子之间才有可能相互沟通、相互倾听、相互理解、共同学习、共同活动，亲子之情才有可能通过肢体语言彼此流动，亲子之情才能成为相互欣赏、相互激励、相互期待和感谢的话语。

除了多一点时间陪孩子外，40岁的男人还要注意，不要把你的工作带回家去做。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



家庭最主要的功能，就是使得每一个人在经过紧张工作后，有一个理想的休息环境。从家庭的装修风格，到家具的摆放、灯光的设置、色彩的和谐等，无一不围绕着这一中心任务进行考虑和设计。尽管社会上出现的各式各样的电影院、音乐厅、游戏厅、酒吧、舞场等一大批文化娱乐场所为劳累了一天的人们提供了放松的机会，但它们都没有家庭在这方面的独特功能。人们乐于在各自充满温馨情趣的家庭中消除疲劳，调剂情绪，愿意做一些自己喜欢做的事情，并希望家庭和工作之间的联系淡薄一些、疏远一些。所以，如果还沿用过去的那种观念就显得不合时宜了。

当 40 岁的张先生下了班回到家以后，匆匆忙忙吃完饭，然后就一头扎进自己的书房伏案看书时；当王先生约了同事在客厅里没完没了地谈论工作时；当李先生忙个不停地拿起电话解答有关生产中的问题时，他们的妻子就会感到生气。时间一长，则会产生出一种难以克制的愤怒。这实在是应该得到理解和支持的。白天，大家都在奔波忙碌，命运的挑战、生活的重负、工作的压力以及许许多多繁杂而琐碎的事情引发的连绵不断的烦恼，哪一样不使人感到身心疲惫？回到家后，本想安安静静地吃上一顿舒心的饭菜，然后到附近的公园散散步，和丈夫说说话或者坐在沙发上看看电视、听听音乐，从而让白天的劳累和紧张离得远远的。谁知，这种气氛和情趣却经常被掺杂进来的不和谐情调影响破坏了，怎能不让人生气和愤怒？于是，张先生的妻子就会走进丈夫的书房把他拖出来，按坐在沙发上，让他喝杯茶，休息休息；王先生的妻子就会把丈夫和那几位同事一块儿往外轰，“去去去，到街上的酒吧间去谈你们的工作吧”！几位同事连忙央告说：“你就让我们再跟经理说几句，一会儿就完。”妻子并不买账，反驳道：“在这里我是经理。”不由分说将他们推出门外；李先生的妻子则会把电话线扯下来，不再让那些讨厌的铃声响个不停。

当然，妻子们并不是让她们的丈夫一进家门就把工作置之脑后，因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为那样做也有些不近情理。况且，她们都很关心丈夫的工作，只是不能容忍这种情况经常发生。事实上，将家庭与工作机械地分割开来也是不实际的。几乎每个家庭都和工作的单位有着直接或间接的联系。比如说，许多单位在组织旅游或参观活动时都向家属们发出邀请，让妻子和丈夫一起参加这些活动。许多公司在举办舞会和庆典时也给职员的家属送去请柬，让她们与公司共同享受欢乐的时刻，并且还能得到一份精美的纪念品。由此可见，当工作是以一种使人愉快的形式进入家庭时，那么，它是会被接受并且受到欢迎的。

据调查，美国的许多企业家常常把自己的工作带到家里去做，然而，这样做的后果往往成为导致双方争吵甚至夫妻离婚的直接原因。与之相反的是，日本的公司职员宁可在公司加班到很晚，也不把工作带回家里去完成。在西欧许多工业化发达的国家里，人们都养成了在酒吧里讨论工作的习惯，从不在家庭里安排类似的活动。

工作再忙也不要忽略了家庭，事业再重要也比不过家庭的重要，你只有摆正了家庭的位置才能够让自己家庭幸福，事业顺畅！

## 婚姻的最大敌人是猜忌

猜疑并不是女人的专利，一些40岁的男人在岁月流逝中逐渐丧失了对自己的自信，同样会对妻子无端猜疑，而猜疑的最终结果就是损害了自己的婚姻，让双方越来越累。

一个真实的故事：有一位丈夫发现妻子有个抽屉老锁着，很不放心，于是设法背着妻子打开抽屉，见里面放着一束信，是一位男人写的，语言相当亲密，看来彼此关系远非一般。他万万没有想到自己的爱妻竟然瞒着他干这样可耻的勾当，气得如同一头狂怒的野兽，当晚就把



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



妻子给掐死了。不久，他妻子的朋友——一位伯爵夫人来他家，说是曾委托他的妻子存放一束密信，现在要取走。这下他才明白真相：那些信不是写给他妻子的。他错怪了妻子，悔恨莫及。

莎士比亚的名剧《奥赛罗》中描写了国王的女儿苔丝德蒙娜冲破家庭和社会的重重阻力，同奥赛罗这样一个出身卑贱、肤色黑黝的将军结婚。婚后的生活十分美满，然而，奥赛罗部下一个军官尼亚古出于卑鄙自私的目的，编造谣言，制造陷阱，挑拨他们的夫妻关系，使奥赛罗对忠诚纯洁的妻子产生了猜疑之心，在一个漆黑的夜晚竟用被子把苔丝德蒙娜活活闷死了。后来，奥赛罗知道了事情的真相，追悔莫及，自刎于妻子脚下。

多么可悲啊！生活中也不乏因猜疑而损人害己的事例，因此，在婚姻生活中应设法克服这种不正常的心理现象。如何克服呢？

1. 想法不要太主观

一些男人在婚姻生活中之所以常发生猜疑心，一个重要的原因就是思维方法上主观臆想的色彩太浓，无根据地加强心理上的消极自我暗示。这自然是不好的。解决的方法也简单：那就是多和对方交流思想，交心才能知心。人们常说：“长相知，才能不相疑；不相疑，才能长相知。”这话是很有道理的。夫妻只有做到襟怀坦白，开诚布公，才能相互信任。有了这个牢固的基础，主观色彩很浓的猜疑心自然会烟消云散了。

2. 自我暗示要积极

当你对妻子的怀疑越来越重的时候，要尽力提醒自己“刹车”，想办法加上一些“积极的想法”，如：“也许是我弄错了”，“她也许不是那种对爱情不专一的人”，等等，以打破自己的怀疑。条件允许时，可做一点调查，以澄清事实真相。

3. 多信任和尊重对方

我国著名电影演员达式常仪态潇洒，风度翩翩，尤其是他塑造了许

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多栩栩如生的艺术形象后，不少多情姑娘纷纷写信给他，向他表露衷情，有的还寄来楚楚动人的照片，愿意同他交个“朋友”。达式常把这些信都交给了妻子王文皓，因为他信任妻子。妻子也从来不干涉达式常的拍片需要，不止一次地对他说：“片子中该怎么演就怎么演，我相信你！”尽管达式常因工作需要，经常离家外出，同姑娘们打交道的机会也很多，但王文皓从来没有猜疑过。

如果有了达式常夫妇那样的互相了解和信任，猜疑的蛀虫就难以在人们的爱情生活中生存。

4. 不要轻信传言

不少猜疑都是由别人的闲话引起的。莎士比亚的名剧《奥赛罗》中的主人公之所以最终会害死自己曾经深爱过的妻子，就因为他的部下向他活灵活现地描绘了他妻子偷情的经过。其实，这完全是一种陷害。

埃及电影《忠诚》中的卡玛医生，也是在表妹的挑拨下，对妻子产生怀疑，并在一气之下，将妻子逐出家门的。实际上，他的妻子却深爱着他！当时，卡玛医生丢了工作，家庭经济拮据，妻子为了补贴家用，又为了顾全丈夫的面子，就悄悄外出充当富人的家庭护士。她搀扶着的那个男子，就是她的主人：一位有钱的盲人。但是，卡玛医生却认为妻子在背着他偷情。

所以，对于别人的闲话要分析。应该看到，生活中“长舌妇(夫)”确实有，即使有些亲朋好友出于好心，向你通报你爱人的外遇情况，也不能一听就信，因为很难保证这些情况中没有失真的成分。

5. 不要意气用事，而要冷静分析

人在猜疑的时候，容易为封闭性思路所支配。这时，自己的冷静克制绝对需要。要多设想几个对立面，只要有一个对立面突破了封闭性思路的循环圈，你的理智就可能及时得到召唤；冷静分析以后，仍然难以



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



解除猜疑，那就应该及时交换意见，从而开诚布公地听听对方的解释。有了猜疑却长期闷在心里，就会越想越气，爱人却感到莫名其妙，结果既解决不了问题，还可能使矛盾进一步扩大甚至激化，于人于己都不利。

总之，如果你希望自己的婚姻幸福，就要对妻子多一点信任，少一点猜疑。遇到什么事情，你可以坐下来和妻子心平气和地谈一谈，这才是明智的解决问题的方法。

## “夹心饼干”做不得

40 岁的男人父母健在、子女绕膝，家庭生活似乎应该其乐融融，然而事实未必如此。生活中，很多男人不得不在父母与妻子之间左右为难，一旦婆媳发生矛盾，男人轻则做夹心饼干，重则两面不是人，在这样的家庭里生活不累才怪。但是，只要男人学会斟酌取舍，就一定能处理好纷争，拥有和谐家庭。

婆媳之间的关系很微妙，处理得好坏全看男人的表现。男人就像是一个踩在跷跷板中间的孩子，不可以把力量都使在一处，只有协调好力度，才能不从板上跌下来。

在广州工作的唐先生就深受其苦。“结婚两年来，我一直像块夹心饼干似的，一面在母亲的要挟中尽孝顺之道，一面在妻子的离婚威胁中小心谨慎，我实在是筋疲力尽走投无路了。”

魏先生和妻子是在苏州认识的，妻子是苏州本地人。后来魏先生去北京发展。女友为了不失去这份感情，放弃了在家乡稳定的工作，也来到了北京。一年后，当魏先生把女友带回家时，却遭到了母亲的强烈反

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对，说女孩太娇气，他们家供养不起，对女友非常冷淡，还当着女友的面给儿子介绍对象。无奈，两人回到北京后，节衣缩食供了一套房子，只是办理了结婚手续，就简单地住在了一起。可10年后，老家的母亲因老伴去世执意要来住，来后完全把儿媳排斥在外，妻子咽不下这口气，婆媳两个顶上了。一次争吵后，妻子负气搬到了公司的宿舍去住。一面是母亲的养育之恩，一面是妻子的离婚威胁，魏先生心力交瘁。

如何减少婆媳之间的矛盾，让自己不做夹心饼干呢？

1. 差异较大就分开住

两代人之间的代沟很难沟通，而且由于母亲和妻子是来自两个不同的生活环境，很多问题会出现不一致的情况。例如生活习惯，价值取向都不太一样，如果差异较大，那就要尽量地分开来住。让性情不好的父母和妻子生活在一起，或者是让任性的妻子与较为软弱的公婆生活在一起，都会促成矛盾的产生。很多男人会觉得，和父母一起住是孝顺的表现。其实不然，孝顺的表达方式很多，孝顺也并不代表要求一方一味地迁就和忍耐。与其等到矛盾激化，还不如尽早分开来住。

2. 多分些精力照顾母亲

每一个母亲都为孩子的成长付出了心血，等到母亲年老了，不要因为自己忙，或者是娶妻生子而冷落了母亲。母亲对孩子的要求并不多，可能她们只是想听听儿子的声音，看看儿子是胖了还是瘦了，让儿子听自己唠唠家常，尤其是独居或者是丧偶的老人，她们需要儿子的心理安慰。作为儿子，一定要对母亲多付出些精力。用一句歌词来说叫做，“常回家看看”。

3. 从妻子的角度考虑问题

很多男人会觉得妻子在对待自己父母的时候不够好，他们无法接受为什么妻子不能像他一样对待自己的母亲，为什么妻子的感情那么淡薄。其实，从妻子的角度来说，婆婆和自己的关系只是因为她的丈夫，而在妻子没嫁人的时间里，她们之间根本就是陌生人。感情要一点点地



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



培养，不是一两天就可以积累的。

而且有的老人很容易受中国传统观念的影响，认为儿媳就是自家的财产，甚至会对儿媳无端地挑毛病；而妻子也会在婚后不适应，毕竟，从父母的宝贝女儿、男友的心肝宝贝一下子降落到公婆的“小媳妇”，这个心理落差是很大的，如果这时候丈夫再不加以关心，甚至会有这样的想法，“母亲只有一个，老婆却可以换”，那就更会使妻子心理不平衡，加重婆媳之间的矛盾。作为丈夫，要多从妻子的立场和角度来考虑问题，不要过分要求妻子对自己的母亲感情如何好、如何真实。尊重生活的真实，尽量弥合，别让婆媳间产生大的感情冲突和裂痕。随着时间的推移，婆媳交往、相互了解的增多，感情自然会加深，也就不会再是“对头”或“仇人”。

4. 主动关心自己的岳母

女儿和母亲的感情，是儿子和母亲的感情不能比的。“女儿是妈妈的贴心小棉袄”，这句话很有道理。真心地对待自己的岳母，不要厚此薄彼。用真情换真心，用真心去尊重、关心爱人的母亲，肯定也会得到妻子相同的回报。大多数的丈母娘都能和女婿相处融洽，善待岳母不但会赢得妻子对自己母亲的尊重，还能得到一位慈祥的母亲来关怀自己，何乐而不为呢？

对于 40 岁的男人来说，亲情与爱情同样重要，因此，你必须随时与父母和妻子进行交流沟通，技巧地处理好家庭矛盾，只有“后院”安定下来，你才能在事业的舞台上越做越出色。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 固执不适用于婚姻

生活中有进有退，有收有放是每个人必须面对的。固执地抓着一种东西永不放手，到最后反而一无所获。在爱情和婚姻面前，也不能太过固执。虽然，美好的爱情婚姻是每个人都想要的，但得不到就该放手。如果固执地为了保全面子或者得到对方，其结果只会两败俱伤。

军的父亲和梅的父亲是至交。他们在同一个县城里生活。军上小学时，父亲被病魔夺去了生命，他母亲在梅家的无私帮助下拉扯他和两个妹妹读完了高中。军和梅从小青梅竹马，日久生情。在恢复高考后的第一年，梅把本属于她的考试名额让给了军，自己到工厂当了会计。就这样，军远离了家乡，怀着将用毕生的努力来回报女友的豪情，步入了一所大城市的名牌大学。

军学习非常用功，他希望将来能把梅和母亲接到城里生活，也算自己对家人的回报。那时的军在老师和同学的眼里是个朴实、进取的好青年。他在学校入了党，还是班干部。生活上由于得到梅节衣缩食对他的资助而没有大的压力，他一心扑在了学习上。在大学期间，有一位女同学追求了他两年，而他不为所动。毕业后，军终于如愿以偿，被分配到这个城市的一家外事单位。不久，他把梅和母亲接来，一家人开始了新的生活。

此后的梅完全成了贤妻良母，全身心地支持着丈夫的事业，打点着里里外外的一切。她的艰辛终于换来了军事业上的青云直上，改革开放后，军成了所在单位一家下属公司的总经理。家里的经济状况逐渐好转，梅还像过去一样专注于丈夫和孩子。但是，军却发生了变化，穿着



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





讲究名牌，呆在家里的时间少了，除了将自己每月的工资如数上交，他对妻子和孩子的爱变得吝啬了。梅一直深信丈夫的变化是由于工作的原因，她仍然一如既往地爱着曾经患难与共的丈夫。直到有一天，军提出与她离婚，她才如梦初醒。揽镜顾盼，她才发现自己前所未有的憔悴，细密的皱纹像老唱片一样让人触目惊心，而大街上花枝招展的女孩，一个个脸面都像光碟似的灿烂夺目。她苦苦地哀求，但始终没有唤回军的爱情。最后，梅精神崩溃了。

其实，结束一段不幸的婚姻未必不是一件好事，说不定对方的背叛会让你更懂得如何得到幸福，美好的爱情也会不期而至，何必固执地认为自己为对方奉献了大半辈子就非得要厮守终生呢？爱情没有保证书。

喜欢一个人，并不一定要和他在一起，虽然有人常说“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”，但是并不是所有的人都会快乐。

有时候，有些人为了能和自己所喜欢的人在一起，他们不惜使用“一哭二闹三上吊”这种最原始的办法，想以此挽留爱人。这也许会留住爱人的人，但却留不住他的心。更有甚者，为了这而赔上了自己那年轻而又灿烂的生命，这可能会唤起爱人的回应，但是这也带给了他更多的内疚与自责，还有不安，从此快乐就会和他挥手告别。

放弃对已逝恋情的固执，你就可以空出怀抱去迎接一份崭新的感情；放弃不幸福的婚姻，你就可以拥有更轻松快乐的生活，有什么理由在爱情面前太过固执呢？当感情变质时，放弃才是最好的选择。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 多为伴侣着想

对 40 岁的男人来说，妻子已经成为了他自己的一部分，如手足一般的亲情已经使他们失去了欣赏妻子魅力的能力。于是在他们内心深处，就渴望拥有一位红颜知己。然而你最好不要去尝试，因为你的出轨将会给你的妻子带来难以挽回的伤害。

“当我知道你背叛了我之后，我对你不再有特别的感觉。在内心深处我已经不知道还有什么是值得信任的。”

这段话是 A 女士第一次得知丈夫不忠时的失落心境。没有思想准备的受伤者对伴侣、生活和生存世界的看法可能从此分崩离析，不再完整。

遭背叛的妻子是无辜的，是可怜的，她们的身心可能处在强大的冲击波中，整个世界与公理仿佛离她远去。过去感觉总是很好，而今信奉的“爱是信任”的准则第一次出错，掌控生活、自尊、自信等种种概念也都烟消云散。受伤害者常常会感到自己正被所有的人抛弃——家人、朋友，甚至对自己也开始感到陌生起来，常常从一种极端的感觉摆荡到另一极端。她还会忍不住问：“我到底做错了什么？”

事实上，这一切了无头绪的感觉正是一般人对这一猝不及防创伤的正常反应。向人不断地哭泣，不只是因为她对婚姻关系的失望，也因为多年来自己一直在编织的梦幻破灭了。原以为自己在另一半眼中是独特的，两人所分享的亲密关系将始终不渝。然而，面对纷扰事变的骤然来临，拥有过的一切已荡然无存。

42 岁的吴女士是外资公司的行政经理，她的遭遇就是相当典型的。

“在我先生承认他有婚外情的那一天，我在上班途中迷路了。”她



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



说，“我坐了好长一段路，所有人都下车了，我才发现自己坐错了车。在终点站下车后，我看着周围不熟悉的景物既无助又彷徨，然后我就穿着高档的套装坐在街头大哭了一场!”

受伤的伴侣可能有种种不同的失落感。所有这些失落都源自于失去伴侣的自我迷失。这种自我的失落所引发的痛苦程度远甚于其他人或物的失落。我们都曾听到过受到背叛的人这么述说：“我的心碎了!”“我还能活下去吗?”“我的心死了!”为何会如此伤心至极？因为受伤害的一方突然感觉到的是失去了自我。

婚外情暴露，中年男人就会奋力在思绪混乱中试图找回生活秩序，可是情人必定是没有多余心思来体谅你的困境、你的为难。无论是挣扎在是否与情人说分手，还是为失去情人而忧伤，都只能由自己去面对。期望得到对方的怜悯或谅解，只会让妻子离得更远。

震惊、痛苦、愤怒、绝望，是受伤妻子最为常见和典型的反应。如果男人期望这些反应会很快消失，只有徒增自己的挫败感。没有快速的治疗法可以使受伤害伴侣对婚外情事件保持绝对平静。恢复受伤伴侣的信任是孕育在时间胚胎之中的。这不仅因为男人的勇气和诚信度需要经过实践来加以检验，同时因为受伤害伴侣深入骨髓的伤痕也需要时间加以慢慢抚平。于是为了破镜重圆，男人只能用耐心和忍耐安抚受伤的妻子。

虽然在婚外情事件中，受伤害妻子的遭遇和痛苦最令人同情和理解，但男人的日子也绝不会好过，因为被伤害的妻子往往会要求他在情感上立刻和情人一刀两断，然而这是他暂时无法承诺和做到的。因此他会进入不得不继续说谎的境地，或者不得不摊牌，从而加速婚姻关系的震荡和解体。男人不希望伤害到自己的情人，但又不希望再伤害妻子，毕竟自己的婚姻伴侣正在为自己的婚外情事件而深深痛苦着。面对这种情况，我们的建议是不忠的男人应努力控制自己的情感，早日理清迷失的思路，停止在婚内和婚外情间的徘徊。如果你想诚实地面对自我，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

妨听一听那些与你的决定不涉及利害关系、身处“旁观者清”地位的人的建议，比如可信赖的好朋友、同事、心理医师。他们最能看到正处在危机状态的婚姻的症结所在。他们的建议将有助于当事者在错综复杂的“家务事”中理出一条清晰脉络来。

40岁的男人已和妻子共同走过十几年，爱情已变成了浓浓的亲情，那么你真的忍心伤害曾经与你甘苦与共的妻子吗？你真的愿意把一手打造的温馨家庭推入痛苦的深渊吗？在你有所行动之前请三思而后行。

## 尽量不要尝试不同的女人

因为寂寞，我们的爱情有时会游离原本温馨的港湾；因为好奇，我们的行程会在某个十字路口不经意地转弯。就在你意欲转身的刹那，你会听到身后有你们的爱情在低沉地哭泣。这是真实的生活。

的确，人到40岁以后，婚姻已经走向正规，夫妻间很难再见到恋爱时的那种激情了。40岁的男人可能就不会甘于寂寞，进而将眼光转移到了妻子以外的女人。男人都好色，这是我们不必隐讳的话题，只不过贪恋的程度大小不同罢了。色欲之心，属于先天本能的范畴，则为常态，除此之外，则为病态。然而，自古以来，男性们的贪色之心从未衰减，常态者少而病态者多。

对于40岁的男人来说，要做到修身养性，去掉自己之于女色的贪欲或冻结住自己的贪色之念，是较为关键的一个方面！不过，去掉自己的色欲，说说容易，真要落实到行动上，就颇为困难。

孟子说过：“食色，性也！”由此可以想见，对于男性来说，去掉色欲，如同去掉食欲一样难。所以，从古到今，上至皇帝，下至商贾，三宫六院及三妻四妾，都是男性色欲之盛的显现。窈窕淑女，君子好逑



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



也罢，英雄难过美人关也罢，都是在说男人之于女色的贪恋。

色欲熏心，大则祸国，小则殃身。贪色，是男人修身养性的绊脚石，推不开这块绊脚石，涉世之后，就有可能被其碰得头破血流。

贪色，是男性修身养性的迷魂阵。走不出这个迷魂阵，就有可能被其迷住心智，落个身败名裂。

冻结自我的贪色之心，洁静之心、刚正之心、慧明之心才有可能得到最好的修为。反过来说，慧明之心、刚正之心、洁静之心的养成，有利于遏止贪色之心的萌生。

对于肉体，色是刮骨的钢刀！男人好色，一不留神，就会被这把钢刀刮得骨瘦如柴、弱不禁风。

对于灵魂，色是焚烧的炼狱！男人好色，一不留神，就会被这个炼狱炼得粉身碎骨、魂飞魄散。

对于志气，色是销毁的熔炉！男人好色，一不留神，志气就会被这个熔炉熔化成蒸气，并渐渐化为乌有。

对于事业，色是叫停的裁判！男人好色，一不留神，事业就会被这个裁判中断，乃至被罚出事业的场地。

对于金钱，色是花销的魔鬼！男人好色，一不留神，金钱就会被这魔鬼侵吞占有，而自己到头来却身无分文。

对于爱情，色是喂毒的利箭！男人好色，一不留神，自己拥有的美好爱情，就会被这把喂毒的利箭刺破。

作为一个 40 岁的男人，无论是谁，想要做到一点色心都没有，是不可能的，也是万万不可的！正常的、本能的色心，我们认为，每一个男性不但要有，而且还必须保留，那么，“本色”与“贪色”之间的区别或者界线，应该怎样确定呢？

对于 40 岁的男人来说，只要符合法律、符合社会公德标准、符合人伦、符合人情世故，一般说来，是正当的。自然是其“本色”，除此之外的任何图谋，均可纳入贪色的范畴。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

色就是乌云！有了乌云，天空的碧蓝与高远就会丧失；也是浓雾！有了浓雾，大海的博大与壮阔就被遮住；色是蛀虫，有了蛀虫，书本的知识与光华就将破损。

修身养性，强调冻结个体男性的贪色心，并非是要求所有男人，人人皆为圣贤，皆为六根清净整天坐禅诵佛的高僧，而是要求冻结和去掉那种超出“本色”之界的贪色之心。

男人要是冻结不了自我的贪色之心，终有一天会毁在色上。拥有财者，可能会最后财空；拥有权者，可能会最后权倾！成克杰和胡长清之类高官为色而败，不就很好地佐证了这一点吗？

是的，40 岁的男人就要控制住自己贪婪的欲望，因为你的一生，是要拼搏的一生。你可以尝试着不同的工作来丰富自己的阅历和人生，却不可去尝试拥有很多的女人。真正的男人，不会炫耀自己拥有很多的女人。他们从来都在“男人”这个字眼上，来证明自己！

# 不要给孩子过高的要求

40 岁的男人这一代，家中大多是一个孩子，他们对孩子爱如珍宝，在孩子身上寄托了太多的希望。然而由于他们对孩子的期望值过高，给孩子带来了巨大压力，结果是孩子累，自己也累。

中国的父母望子成龙的心情特别迫切，父母对子女期望值过高已成了一种特殊的病态。

据中华妇女联合会提供的资料表明：全国抽样调查的 1 万户家庭中，家庭教育比较科学的只占 23%，方法欠妥的占 51%，有严重偏差的占 23%。对这个问题最有发言权的孩子们也持同样的看法。1996 年 8 月《中国妇女报》组织了一次有关家教问题的社会调查，给青少年列



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





出了一份25道题目组成的问卷。从回收的5000多份问卷来看，反映的许多问题的确发人深省。有31.5%的学生埋怨家长只知道关心他的学习成绩，有26.6%的孩子反映："我想做的事家长总不让我做；经常不让我看电视；爸爸妈妈禁止我玩游戏机；无法获得课本以外的关于自然、社会等方面的知识。"30%的青少年感到学习压力太大。以往，考大学的起跑线是在高中，从高一起才开始向大学冲刺。而现在，起跑线逐步移到了初中甚至小学。不少家长督促孩子从小学起就开始奋斗，起跑线越来越提前。一个五年级的男孩在写信时几乎是大声喊叫："我就要累死了！"

期望孩子成才，是每一位父母的心愿，然而孩子能否成为对国家、对社会有用的栋梁之材，还要看两方面的原因：一是孩子自身的特点、兴趣以及对外界事物理解和接受的能力；另一方面是教育制度、教育水平对孩子的促进。

一般来说，事业心强、工作努力的父母注重于孩子的社会教育。他们把孩子交给幼儿园、交给社会，让孩子自由发挥、自由发展。如果发现孩子在哪一方面有兴趣和爱好，就有目标地给予支持和鼓励。这种自然型的教育在现实中比较常见。

由于客观原因，有许多父母自己年轻时的愿望没有实现，所以他们把希望寄托在孩子身上。比如，"十年动乱"使整整一代人的求学深造之梦化为泡影，于是这些父母希望孩子能努力学习，考上大学，既能学到更多的科学文化知识，又能替自己圆了梦。这种"希望"型的家庭占的比例最大。

有些父母对孩子的要求很高，不但要做到学习成绩优秀，而且还必须有特长，琴棋书画、电脑航模，无一不花费大量的财力、精力去购买，再去请人执教，然后又亲自监督，使孩子像一架上紧了发条的钟摆。这样不具体分析孩子的条件，盲目教育的结果大多是欲速而不达，不但学习成绩不理想，各种特长没学会，反而影响了孩子的正常身心发





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

育与成长。

还有些父母辛劳半世，终于小有成就。于是，除了自己享受外，对孩子也溺爱有加，吃喝穿戴都很讲究，追求潮流时髦，却忽视了对孩子的思想教育，使孩子的品质和素质不高，而成为纨绔子弟。这种名为疼爱型而实际上是危害型的家庭也有一定数量。

另外，也有一些父母的素质较低，没有什么文化，却又生怕自己的孩子被别人看不起，于是不顾自己孩子的特点和实际能力，一味地模仿别人。

一位下岗的40岁父亲靠帮人家拉货挣钱养家，在醉酒后哭着对10岁的儿子说："你爸爸这辈子没啥造就了，就是累死，也得把你培养出个样儿来。你就好好学，将来成个人，让我累死了也能闭眼吧！"

据一些家长说，天不怕地不怕，就怕老师反映自己的孩子功课落后，这样的消息比股市暴跌还要让他们难过。

在高期望值的支配下，父母评判子女好坏的标准严重失衡，孩子教育成败多是以智力发展的好坏来衡量。"小孩成绩好，一'好'遮百丑"。

于是，我们的父母与孩子相处时的焦点只有一个——考试成绩。只要考试成绩好了，什么都好说；如果考试成绩不好，怎么都不行。在这种心态驱使下，家长们对学习好的孩子，极尽娇宠。每年寒暑假的第一个星期天，许多大型商场都会挤满一家三口的购物者。原因是孩子考试前家长往往许诺，考得好就给买高档玩具、衣物、自行车，他们是来兑现承诺的；而好些饭馆也因此赚得钵盈盘满。当然一些成绩没有达到家长要求的孩子，是绝对享受不到这种待遇的，不仅如此，"你真蠢"，"没见过你这么傻的"，此类咒骂声劈头盖脸，整天不绝于耳，整个家庭被愁云悲雾笼罩着，失去了往日的欢笑。

期望孩子成才是无可厚非的，但是千方百计地"逼"孩子出人头地，不顾及孩子的心理和实际能力，那么你的教育就必定失败，而你的"关心爱护"也会成为阻碍孩子健康成长的负累。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



# 学会尊重你的妻子

40岁的男人常抱怨妻子不理解自己，不尊重自己，其实你应该问问自己有没有给妻子足够的尊重。生活中，男人不够尊重自己的妻子也是引起纷争的重要原因之一。

生活中，这样的场景并不少见：妻子已为全家准备好了可口的晚餐，这顿晚餐可能是为节日而精心准备的，也可能是一周中任何一天的便饭；也许会有客人受邀参加这顿晚餐，也可能享用这顿晚餐的只是家里人。妻子正在餐桌旁像佣人一样服侍你们，把饭菜从厨房一一端到饭厅，饭菜美味可口，令人食欲大开。此时，如果你尊重妻子的话，身为丈夫的你就应该在妻子未坐下来准备与你们共进晚餐之前，千万不要先品尝。

遗憾的是，情况常常是这样的：

妻子刚端上一道菜，丈夫即刻就和在场的客人、孩子一起大吃起来。随后，每上一道菜，以上的不雅行为都会重复一次。当妻子坐下来用餐时，丈夫和客人已吃得八分饱了。有时妻子刚把主菜端上来，丈夫就狼吞虎咽地吃完，然后迅速离开饭厅，等到妻子坐下来用餐时，丈夫早已守在电视机旁看足球了。

“被服侍者”为何在“服侍者”坐下来之前就大吃特吃呢？这有几个不同的原因。很多丈夫通常就是在这样氛围的家庭中长大的，可谓耳濡目染。吃饭时，没有人会在餐桌边等母亲，所以这样做时他感到极其正常；对某些人而言，在十分饥饿的情况下开始吃摆在面前的饭菜只是一种本能的行为；也有些丈夫赶快吃完的目的是为了能进行下一个节目——工作、玩，或着急于想看电视节目。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但很多时候造成这种局面的也可能是妻子自己。她会说："饭菜已准备好了，大家趁热吃吧，不必等我，要不然饭菜就会凉了。"或者她有众多的菜肴从厨房端出来，然后才能坐下来与家人一道享用，假如全家都在等她，她会感到有一种无形的压力，而无法从容地把她花了那么多时间精心准备的饭菜端上来。为避免这种压力，她便催促每个人开始用餐而不必等她。

那么，从现在开始，让这样的事情成为历史吧！作为一个尊重妻子的丈夫在这件事上不要听她的，一个懂得爱的丈夫，应该带领孩子和客人在餐桌前耐心等待，直到妻子忙完了坐下，然后大家一起享用。如果有许多人用餐，或者有许多菜等着上来，那么，一个称职的丈夫和他的懂事的孩子应主动到厨房帮忙，使她能够与所有的人一起品尝这顿美餐。

家中的这个规矩应该由身为丈夫的你来制定，即家中用餐者必须等你妻子入席后方可用餐。

对孩子来说，这个规矩是很容易理解和接受的，因为从他幼年时起，你就会给他留下了必须尊重他的母亲的印象，他对你这样的提醒已习以为常："到厨房问问你妈妈你是否能帮她做点什么。""问妈妈什么时候可以开饭?"

有客人的时候，实施这个规矩并不容易，应该给予谅解。初次到你们家做客的人也许在你和孩子正在等着你妻子时便先动了筷子，当意识到这些时他们会非常吃惊，也许他们会对自己刚才的举动难为情。另一方面，如果来的客人是常客或"新"亲戚，比如新女婿或新媳妇，那么让他们了解家中的规矩就显得非常有必要，这往往可通过间接的暗示和微妙的手势来进行。

比如说你正与几个非常熟悉的客人坐在一起谈天，你妻子端着盛满菜的大盘子走进来，把它放在靠近其中一位客人的地方，那客人立刻就把盘子传到你的面前，以示礼貌，这就给了你表达的机会。你就可以借



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



机说："那好吧，等我妻子忙完后，我们一起共进晚餐吧！"假如客人没把大盘传给你，而是直接往自己的盘子里盛菜，当客人意识到餐桌上没有其他人这样做时，这种不得体的行为通常会自动停止。

与妻子一起吃饭，虽然是一件小事，但却体现了对妻子的尊重，她不是你请来的佣人，是与你地位相同的伴侣。

另外，千万不要犯贬低妻子的错误。

有的丈夫虽然在家里对妻子表现尊重，但一到了外面就开始拿妻子取笑。这种行为是很差劲的。对妻子的尊重不应因地点的改变而改变，公开场合和家中应是完全一样的。不幸的是，男人在社交场合贬低妻子的现象随处可见："我老婆求我带她去看芭蕾舞，可是她根本看不懂。""我媳妇就是家庭主妇的料，小家子气！"人们听到此类的话的频率是如此之高，以至于你认为这种现象是很正常的。日常生活中大部分男士的玩笑是围绕妻子开的。

所有这些闲谈，是非常差劲的，假如你爱你的妻子，你应让她永远处于一种充满赞美之辞和情感的氛围中。你们独自在家时，对她勤劳贤惠的赞美是远远不够的，你私下展示的情感必须延伸到公共场合，当众赞美她，但是言辞不应太过，以免使她本人或者听到的人感到不自在。

在讲到与妻子有关的故事时，应持积极、肯定的态度。

如果夫妻在家发生口角，或者双方皆为没有时间解决的一个问题而烦恼，而外人对此还一无所知，那么，在外人面前绝不可显露夫妻私下的分歧，你的语言或行为都不应暗示你们有分歧。应保持愉快，学会用外交手段来处理这类事。这也许会费一些精力，但你的确应该把你们之间的不愉快视为你们俩的私事，无论你是否意识到这一点。其他夫妻都始终在公共场合掩盖相互间的怒气，在这方面，丈夫和妻子是天生的最佳演员。假如你与妻子能暂时搁置你们之间的分歧，这有助于抑制你们之间的紧张气氛，使之不至于毁坏社交活动。更重要的是，它能给你们时间，使你们情绪平静下来，然后再重新讨论未解决的问题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还有，你应该学会感激你的妻子。人人皆有自我，我们的自我都需要安抚。我们需要那些能给我们良好感觉，能给我们以自信和认同的言辞。有时我们依靠听他人的话使自己振作起来，给我们以安全感和自我价值实现的认同感，妻子亦不例外。她也许看上去过得非常轻松，忙忙碌碌地照顾孩子，坚持工作，洗衣烧饭，结果给人以这样的错觉，即她做上述这些事情时是毫不费力的，好像做这些事完全是她的天性。实际上并非如此。

她之所以这样做是因为她乐于为家庭奉献，想让你和孩子们高兴，使你们高效率地投入工作和学习，不必受家庭正常生活中家务活的拖累。应当承认她的善举，公开赞扬她为你和家庭所作出的贡献。

因此，作为丈夫，应把每天都感谢妻子作为一件正事去做。她做了那么多的事来取悦你，使你工作得更轻松，这其中总有几件是值得你去感谢的吧。

细心一点，常对妻子为你做的事情表示感谢，你的妻子一定乐于接受你的赞赏，并回报给你更多的热情。

## 斥责和打骂难以使孩子成才

“望子成龙”、“望女成凤”是每位为人父母者的期望，但是教育孩子时一定要讲究方法，千万不要一味地斥责和打骂孩子，这种错误做法根本无法达到教育孩子的目的。

小孩子的生活圈里，难免总有吵架、争执，甚至打架，父母在这种情况下，通常会采取一种制止的方式。除此之外，如小孩不懂礼貌、不按时做功课、顶撞父母等，都被认为是不好的，于是家庭中骂小孩的情形就相当地普遍，且习以为常了。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生活中，一些40岁的男人只要一看到孩子不听话，就立刻板起面孔，然后忍不住斥责孩子，这是不对的。其实，最重要的是其管教要让孩子有深刻的记忆，且终生难忘才是。

就这个观点而言，语言能力是相当了不起的。有些人认为，对幼儿采取劝阻态度，孩子根本听不懂，所以干脆打屁股算了！结果，孩子在挨打之后只会因为觉得很疼痛，所以才不敢这么做，却不代表已了解不能做那件事的理由。在孩子做了什么不好的事时，应该先明白地告诉他："不行！"然后说明为什么不行。这样，"不行"这两个字将会深深地刻印在孩子的脑海中。这种禁止的方式会随着孩子成长而成长，牢牢地扎根在孩子心中。这种管教才是最基本的态度。

所以，在管教孩子时，父母们必须注意以下三点：

1. 九种指责用语不能用于指责孩子

"轻重不知道吗！""你还不快去看书！"当小孩主动要求帮忙做家务时，父母千万勿以此种态度阻止小孩热心地参与，因为这样不仅伤害小孩的心，还剥夺小孩成长的机会。

勿以性别限制责骂孩子。大多数父母皆认为女孩要像女孩，男孩要像男孩。例如："男生怎么可以抱洋娃娃！""女孩子要文静点！"其实父母如果从区分两性的角度来责骂小孩，这会影响小孩的心理发展。

"少理他！""别跟那群坏孩子在一起！"保证孩子不受伤害是父母的责任，但这种骂法会限制小孩人际关系的建立，而使他渐渐失去玩伴，以致阻碍了他团体性的发展。

"小孩子，少插嘴！"小孩不懂礼貌时，父母千万别这样骂他，应该对他说："爸爸现在跟别人聊天，你有什么事呆会儿再讲好吗？"这种征求小孩同意的方式，才能纠正他插嘴的行为。

"这有什么稀奇！"小孩有自己的生活天地，当他兴致勃勃邀请父母共享他的新发现时，父母千万不要以大人的眼光来奚落小孩，否则会有损亲子之间的亲密感情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“连这个都不懂!”“这么笨，猪脑袋!”父母经常鄙视小孩的生活经验及智能，这除了造成小孩的自卑心理，还阻塞了亲子之间的沟通通道。事实上，这样骂也不见得能激励小孩变得聪明或有能力解决问题。

不要假借老师的权威。有些父母在自己管不好孩子时，经常会诉诸学校老师的权威而加以斥责，例如：“你再不听话，我会请老师好好管教。”或“老师说，你应该多帮忙做家务。”这种教育的态度，会引起小孩极大的反感。

勿将孩子和他人比较。父母经常以别家孩子为例，来批评自己的子女。例如：“人家小华都考 100 分，你怎么只考了 98 分。”这种教育的态度是不当的，会形成小孩排斥、逃避的心理。

“我不再理你!”“你永远不要回来!”“你去死好了!”当父母极度生气时，也别对小孩讲这种话，因为这是不负责任的，还可能造成小孩从家中逃走的行动。

2. 高声吼叫无济于事

斥责的言词，应该用比平常还低的音调来讲比较好。耶鲁大学曾经研究，究竟哪一种说话方式比较容易打动人的心。实验结果，就学生对课程的理解度而言，热辩型、演说型的方式，都不如平稳的语调效果来得好。而运用在教育孩子的时候，至少有下面四个意想不到的意义。

低缓的声音比意气用事的吼叫要显得“理性”多了。同样的道理，如果你用平稳的语调来讨论事情，对方在自觉受到理性的对待的同时，也会以理性来处理事情。哭泣的孩子只有受到安抚之后，才可能冷静下来，听父母的劝告。

轻缓的声音，强调这件事只是你们两个人在讨论。如果像要让大伙都知道般地争吵，只会增加彼此的不悦，完全于事无补。另外，悄悄的说话声更容易引起对方听话的兴趣，你在责骂孩子时，用不想让别人听到的声音，会使孩子保存自尊而心存感激。

不同于平常的语言，会使孩子察觉到这件事的严重性，更会专心地



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



注意听。

低缓的声音在物理的效果上，更容易使人集中精神。也许最初他并不想听人训话，但是反而倾听到全部的内容。

综上所述，低缓的声音、平稳的语调很容易使对方倾听你所说的话，至少可以防止高声吼叫把事情搞得更糟。先安抚孩子的激动情绪，使之冷静下来，这样才容易让他听你的。歇斯底里地大吼大叫绝对是有百害而无一利的。

3. 指责孩子时要说明原因

懂得用人之道的上司绝不会谴责属下的错误，这也是得力于语言的魔力。当属下犯了错误时，如果上司这么对他说：“不，是我交待得不清楚，你实在没有什么责任!”那么属下一定会坦率地反省自己，然后下决心下次绝不再犯。这就使属下站在上司的立场来反省自己的行为。同样，对没有办法站在客观立场来看自己行为的孩子说：“你不可以那样!”是没有什么用的，因为这样的禁止命令，会使孩子养成反抗或不得不服从的机械心理，甚至于产生哭泣这种退化的反应，无法使孩子有机会用自己的头脑思考。

教育孩子不能让管教缺位，但管教孩子方法又不能太生硬，中年男人在处理这个问题时，一定要把握分寸才好。

## 尊重比专制更能让孩子接受

40 岁的男人在教育孩子时往往容易过于专制，这可能与父母对他们的教育方法有关。然而，为了教子成才，你必须放弃粗暴的教育方法，只有尊重才能教出好孩子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个12岁的孩子在一篇作文中写道：

爸爸，我对您说：

爸爸，亲爱的爸爸，我满眼噙着泪水对您说："您对我太严厉了。"

那天，王丹丹来找我去锻炼身体，您却把脸一沉："快考试了，还锻炼什么身体？复习功课去！"那时，我多么想向您解释，现在体育不及格，也不能毕业呀！再说，光要我整天拼命地复习功课，累出病来不得耽误更多的课吗？可是，一看爸爸您那副严厉的面孔，我只好把想说的话又咽回肚子里去。回到屋里，我心不在焉地打开课本。其实，我根本看不进去。那时，我多想对您说："爸爸，我想歇一会儿，我想……"可是，我不敢说，因为您对我太严厉了，我怕……

多么可悲！一位父亲专制地对待孩子，不尊重孩子正当的要求，粗暴地干涉，使家庭中缺少友善、平等的气氛，父子心灵间垒起了一层厚厚的障壁。

其实，专制教育未必有效果，孩子表面顺从，但极可能阳奉阴违，因为孩子心中根本不服。

孩子是一个热切的探险者，有太多事情尚待学习。在许多事情上，你和他或许都会有不同的看法，不过，经验会使你发现如何去处理那些争论、激愤、失望和快乐，而你将会觉得，这一切都是有代价的。

父亲对孩子的尊重，不仅要友善地对待孩子，还要培养孩子在家里可以自由发表意见的习惯。在民主自由气氛浓厚的家庭，孩子可以按照自己的意愿去做事，可以随时抒发他对家庭或家人的感受，包括说出不喜欢父母的话。例如：

"我讨厌爸爸，他上星期日就不肯起床和我们一起到公园去玩。"

让孩子说出心中的感受，透过或大或小的冲突与对立，使其学会如何面对未来的种种困难与挑战。虽然，有时孩子可能会带给父亲（母亲）或多或少的麻烦，但父亲仍应做出最大的忍耐与宽容，听听孩子的解释或理由。如果是无法做到的，可以向孩子说出原因和困难的所



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





在。假若可以办得到，在可能范围内，也需要尊重孩子的意见，接受他的要求。

现今不少父亲喜欢在孩子的课余时间里，送他们去学习钢琴、绘画、书法、柔道等课程。许多时候，父亲只是按照自己的兴趣行事，或有一种自己过去没有机会学到，如今希望在孩子身上获得补偿的心理，并以此作为选择孩子课外教育的准则。

其实，这些课外教育只是父亲的意愿，未必是孩子愿意学习的技艺。父亲在决定之前，不妨先听听孩子的意见，千万别强迫他们去学习自己没有兴趣的技艺，否则会破坏他们以后学习的信心。

学习哪一种技艺并不重要，重要的是孩子是不是健康、快乐，这是日后他们能否发挥才能的关键。

托米 11 岁生日的时候，爸爸给他买了一整套珍贵的邮票，希望能够培养他集邮的兴趣。后来，托米在朋友那里发现了一套篮球明星卡，非常眼馋，就用这套邮票换了那套明星卡。后来，爸爸发现了这个交换，感到非常生气。首先，他认为这是他送给托米的礼物，他这样轻易地换掉，是对他的不尊重；再有，他知道和托米换卡的小孩比托米大，应该懂得这套邮票的价值要远远超过那套明星卡的价值，而他却没有告诉托米，因此是占了托米的便宜。当然，最重要的是爸爸认为托米并没有和他商量，就把整套邮票换出去了，因此，他决定要教训托米一下。他向托米指出两件东西之间是不等价的，并强迫托米从朋友那里要回那套邮票，并退回了这套篮球明星卡。这使得托米非常窘迫，而且感到自己十分的蠢笨，和朋友之间的关系也就此破裂。

在这里，我们应当指出的是，换邮票是托米自己的决定，无论他成熟与否，父亲都应当尊重这个决定。既然邮票已交给托米，他就应有权利决定如何安排这份礼物，父亲无权横加干涉。的确，托米应该从这个交换中学到一些东西，但是，作为父亲应当从不同角度来处理这件事情，既表现对托米的尊重，也教会他应该学习的知识。理想的做法应





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是，当托米向爸爸展示他新换来的明星卡时，父亲应该和他一起欣赏，而不应该立刻提出任何异议。过一段时间，在一个适当的机会，爸爸再向托米解释两件东西不同的价值，而不用提起托米当时的交换行为。这样托米可以醒悟自己是以大换小，上了当，但面子上没有什么过不去。是否去找朋友要回邮票应由托米自己决定，爸爸不再参与。如果照爸爸原来的处理办法，托米会觉得非常的羞惭，而且认为自己无能，一切错都在自己身上。事实上，托米怎么会懂得这些东西的价值呢？如果他不懂，又怎么能够随便怪他呢？其实，在父亲教训托米的行为中，夹杂了对自己尊严的重申与维护。这种居高临下的态度，是对孩子很不尊重的表现。

尊重孩子，意味着父亲将孩子看成一个个体，而孩子作为个体有权利像我们成年人一样做出决定。

当然，说他们有权利，并不等于他们就能够做成人所能做的所有事情，因为，他们毕竟没有成年人所具有的经验和知识。

作为一名父亲，不要总让自己高高在上，不把孩子当一回事，你应该放弃过时的教育理念，更多地去尊重孩子，理解孩子。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第七章 中年男人要兼具韧性和耐性

40 岁的男人开始和自己的缺陷和命运讲和，显然已经明白要渡过生命这条河流，最可靠的方式就是顺流而下，千万不能往河中间扔大石头，让它堵住；也别挖个深坑，弄点漩涡什么的跟自个儿过不去。你只能依着它，该拐弯的时候跟着拐，拐到哪儿是哪儿。这都体现出 40 岁的男人已经开始拥有了 20 岁、30 岁时所没有的坚忍和耐性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 微小的勇气可以让你取得重大突破

一些40岁的男人安于眼前的悠闲、舒适，并且认为步入中年的自己很难再有更大成就，于是他们不愿进取，不敢改变，而他们不知道的是，有时只要微小的勇气就可能完成无限的成就。

美国心理学家斯科特·派克说：不恐惧不等于有勇气；勇气使你尽管害怕，尽管痛苦，但还是继续向前走。在这个世界上，只要你真实地付出，就会发现许多门都是虚掩的！微小的勇气，能够完成无限的成就。

有一个国王，他想委任一名官员担任一项重要的职务，就招集了许多威武有力和聪明过人的官员，想试试他们之中谁能胜任。

“聪明的人们，”国王说，“我有个问题，我想看看你们谁能在这种情况下解决它。不过我有个规定，假如你认为自己有能力做好它，那么就来试试，成功之后，我将重重有赏。但是，如果你不能确信自己可以完成就不要去试，因为不成功那是会杀头的。”国王领着这些人来到一座大门——一座谁也没见过的最大的门前。国王说：“你们看到的这座门是我国最大最重的门。你们之中有谁能把它打开？”许多大臣见了这门都摇了摇头，其他一些比较聪明一点的，也只是走近看了看，没敢去开这门。这时，一位大臣走到大门处，仔细检查了大门，用各种方法试着去打开它。最后，他抓住一条沉重的链子一拉，门竟然开了。其实大门并没有完全关死，而是留了一条窄缝，任何人只要仔细观察，再加上有胆量去开一下，都会把门打开的。国王说：“你将在朝廷中担任重要的职务，并赏黄金万两，因为你不光限于你所见到的或所听到的，你还有勇气靠自己的力量冒险去试一试。”就这样，这位大臣身任重职后确



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



实作出了很大贡献。

史东是“美国联合保险公司”的主要股东和董事长，同时，也是另外两家公司的大股东和总裁。

然而，他白手起家，创出如此巨大的事业却是经历了无数次磨难的结果，或者我们可以这样说，史东的发迹史也是他勇气作用的结果。

在史东还是个孩子时，就为了生计到处贩卖报纸。有家餐馆把他赶出来好多次，他却一再地溜进去，并且手里拿着更多的报纸。那里的客人为其勇气所动，纷纷劝说餐馆老板不要再把他踢出去，并且都买他的报纸。

史东一而再、再而三地被踢出餐馆，屁股虽然被踢痛了，但他的口袋里却装满了钱。

史东常常陷入沉思，“哪一点我做对了呢?”“哪一点我又做错了呢?”“下一次，我该这样做，或许不会挨踢。”这样，他用自己的亲身经历总结出了引导自己达到成功的座右铭：

“如果你做了，没有损失，而可能有大收获，那就放手去做。”

在史东16岁时的那个夏天，在母亲的指导下，他走进了一座办公大楼，开始了推销保险的生涯。当他因胆怯而发抖时，他就用卖报纸时被踢后总结出来的座右铭来鼓舞自己。

就这样，他抱着“若被踢出来，就试着再进去”的念头推开了第一间办公室的门。

他没有被踢出来，那天只有两个人买了他的保险。从数量而言，他是个失败者。然而，这是个零的突破，他从此有了自信，不再害怕被拒绝，也不再因别人的拒绝而感到难堪。

第二天，史东卖出了4份保险。第三天，这一数字增加到了6份……

20岁时，史东设立了只有他一个人的保险经纪社。开业第一天，销出了54份保险单。有一天，他创造一个更令人瞠目的纪录——122





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

份。以每天 8 小时计算，每 4 分钟就成交了一份。

在不到 30 岁时，他已建立了巨大的史东经纪社，成为令人叹服的“推销大王”。

推销员，可能是世界上最需要脸皮的职业之一。可以说，不经过千百次的被拒绝的折磨，就不能成为一个优秀的推销员。史东有句名言，叫“决定在于推销员的态度，而不是顾客……”

1968 年，在墨西哥奥运会百米赛道上，美国选手吉·海因斯撞线后，转过身子看运动场上的记分牌，当指示灯打出 9.95 的字样后，海因斯摊开双手自言自语地说了一句话。这一情景后来通过电视网络，被全世界至少有几亿人看到，但由于当时他身边没有话筒，海因斯到底说了什么，谁都不知道。直到 1984 年洛杉矶奥运会前夕，一名叫戴维·帕尔的记者在办公室回放奥运会资料时出于好奇心，找到海因斯询问此事时，这句话才被破译了出来。原来，自欧文创造了 10.3 秒的成绩后，医学界断言，人类肌肉纤维承载的运动极限不会超过 10 秒。所以当海因斯看到自己 9.95 秒的成绩之后，自己都有些惊呆了，原来 10 秒这个门不是紧锁的，它虚掩着，就像终点那根横着的绳子。于是兴奋的海因斯情不自禁地说：“上帝啊！那扇门原来是虚掩着的。”

鼓起勇气去寻求突破吧，这世界上并没有什么不可能的事，40 岁的你正当壮年，只要你奋起进取，就一定可以获得非同一般的成就。

## 永远不要停下前进的脚步

40 岁的男人大多小有成就，一般者如科长、主管，成功者如经理、总裁。但无论你身处何种位置都不要因此自满，甚至故步自封。只有不断地超越，才能获取最后的成功。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





1887 年 12 月 24 日晚，希尔顿生于美国新墨西哥州的圣安东尼奥市的一个小商贩之家。中学毕业后，他考上了新墨西哥州矿冶大学，不过他对矿冶并不感兴趣，而是希望成为一位银行家。

1917 年，希尔顿怀着做一位银行家的梦想筹集了 5000 美元开办了一家小银行。然而当时的美国银行业中早已涌现出了摩根银行、花旗银行、波士顿银行等垄断性大银行，以区区 5000 美元想在银行界求发展，简直是有点“痴人说梦”了。无情的事实给了希尔顿以沉重的打击，银行家的美梦破灭了。而立之年仍无所成就，甚至还没有确定自己事业的方向，一想起这些，他就烦躁不安。但是希尔顿不相信自己这一辈子会默默无闻，他时时刻刻地渴望着成功。

就在这个时候，他偶尔得知得克萨斯州发现了石油，有人在那里靠挖石油而一夜之间就成了百万富翁。于是，希尔顿大胆决定去那里碰碰运气。

到了得克萨斯之后，希尔顿发现石油行业需要大量资金的投入，这是自己远远不能承受的。因而他更加失望，决定过几天就回家另谋他途。这天晚上，闲逛了一天的希尔顿又困又乏地来到一家叫玛布雷的旅馆里，想找个房间睡一觉，不料旅馆却已客满。

希尔顿找个伙计一打听，更是吓了一跳。原来由于来这里找石油的人异常的多，旅馆的每个房间不单住满了人，而且店里还规定一个房间一天一夜分三次出租，每个人只准住 8 个小时，也就是说，住一天一夜的话就要比其他地方的旅馆多付 2 倍的钱。这种情况启发了希尔顿，使他觉得开家旅馆是有利可图的好买卖。因而，他千方百计地设法买下了玛布雷旅馆。从此，希尔顿拥有了自己的第一个旅馆，为他未来的旅馆王国铺下了第一块基石。

但希尔顿并没有为成功满足。不久之后，40 岁的希尔顿制订了一个雄心勃勃的计划，打算建一个以自己名字命名的旅馆王国。

1925 年，第一家“希尔顿酒店”在达拉斯完工。1929 年正当希尔




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

顿的事业蒸蒸日上时，遇到了资本主义经济大危机，他凭着顽强的毅力和能力挺了过来，并使企业继续发展。接着，希尔顿酒店继续一家接一家开业，有些是自己兴建的，亦有一些是买下来改名继续经营的。这样，希尔顿酒店陆续分布于美国各州的土地上。

此后，在成功欲望的支配下，希尔顿又把投资重点转向了国外，先后买下了英国、日本等地的著名酒店。时至今日，希尔顿的资产已从刚开始的5000美元发展到数百亿美元，他的酒店也已遍布世界五大洲的各大城市。希尔顿也早已成为全球最知名的酒店大王。

希尔顿的成功绝非偶然，正是他对成功的渴望伴随他一步步走过来的。

很多40岁的男人都没有意识到，只有砸烂较差的，我们才能创造更好的，满足于眼前的成绩就会失去前进的动力。

那么我们该怎么做呢?

1. 决不安于现状

平凡的人之所以一事无成，就是因为他太容易满足而不求进取，一旦得到舒适安逸的位置，便混吃等死。这样，他一生只会盲目地工作，争取勉强温饱的薪金，以静待死神的光临来结束自己的命运。他怕因为不满足而感到痛苦，所以竭力抑制自己的欲望，推卸自己的责任。

至于会追求幸福的人，那就绝不相同了，他会尽力寻求不满足的一方，以发现自己的缺点，并作为改进的方针，不文过饰非，自炫己长，所以客观的态度是严格批评自己，不稍放纵，也不躲闪。

不满现实，是进步的先决条件，唯有不自我满足的人才能不故步自封，才能在人生的旅途中找到幸福的路。

有些人心里常这样想："我现在的生活充满喜悦和满足，往后要怎么做才能维持目前的这种状态呢?"

这些人对现状心满意足，一心一意想要继续维持下去。"想要维持现状"这种观念是采取"守"的态度，终究会演变成消极的态度，而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



失去以前所拥有的积极及前进的动力，成长便会停顿。

不要满足于现在的自己，应该要求更好，时时努力超越自己才能创造一个更加美好的人生。

2. 敢于自我挑战

有句格言说得好：“失败者任其失败，成功者创造成功。”

格言强调，胜利者天生是倾向行动的人。他们将自己视为世界舞台的演员，而非被动地被他人行动牵制的受害者。

即使失败了，胜利者也宁愿选择一种有声有色的方式失败。如果无法避免失败，就轰轰烈烈地大干一场，那是成功者的处事魅力。

敢于自我挑战者，即使失败，也是人群中的胜者。因为，他激励自己向着更高的人生境界攀登。

3. 永远不言放弃

在第二次世界大战后功成身退、生活立刻由绚烂归于平静的丘吉尔退出政坛之后，有一回应邀在剑桥大学毕业典礼上致辞，那天他坐在首席上，打扮一如平常，头戴一顶高帽，手持雪茄，一副怡然自乐的样子。

经过隆重但稍嫌冗长的介绍词之后，丘吉尔走上讲台，两手抓住讲台，注视观众，大约沉默了两分钟后，他用那种他独特的风范开口说：“永远，永远，永远不要放弃！”接着又是长长的沉默，然后他又一次强调：“永远，永远，不要放弃！”最后在他再度注视观众片刻后蓦然回座。

无疑地，这是历史上最短的一次演讲，也是丘吉尔最脍炙人口的一次演讲。

但这些都不是重点，真正的重点是你愿意听取丘吉尔的忠告吗？

时常听见有些人哀叹自己时运不济，无论任何事都不能如愿。

事实上，真正失败的原因是他做任何一件事，只要一遇挫折就半途而废。可是继续接收他那份工作的人，却因自己不断地努力，反而获得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

圆满的成功。

由这里我们可以明白地看到，并不是这个人运气差，只是因为他欠缺耐心。

只有不断超越，人生境界才能得到升华，因此请不要停下进取的脚步，你要随时提醒自己，大胆突破，才可以得到更好的。

## 让生活简单些

40岁的男人常常抱怨自己活得太累，上有老，下有小，还有堆积如山的工作要去应付。但事实上，很多时候，他们的“累”是自找的，如果不是自己把生活搞得那么复杂，劳累感就一定会少很多。

（1）体力性疲劳，多见于体力劳动者，乃是繁重的体力劳动或过强的体育运动所造成的。此时全身肌肉处于高度紧张状态。产生大量代谢废物（如乳酸、疲劳毒素等）堆积于体内，并随血液循环到达全身，表现为手脚酸软无力，胸闷气短，体能明显下降。

（2）脑力性疲劳，主要见于脑力劳动者。由于长期进行复杂的脑力劳动，大量消耗能量，导致大脑血液和氧气供应不足，削弱了脑细胞的正常功能，表现为头昏脑涨，记忆力下降，注意力涣散，失眠多梦，精神紧张，疲倦忘事等。

（3）心理性疲劳，是由生活高强度紧张与超强压力造成的。由于超负荷的精神负担使心理处于一种混乱与不安宁的状态，表现为情绪沮丧、抑郁或焦虑，精力下降，食欲不振，心跳加快等。

人们的体力劳动强度虽然在不断地减轻，但现代社会日趋激烈的竞争却在不断增加人们的精神负荷。当各种各样的情绪反应超过人的承受限度，或因长期反复地刺激形成持续的劣性应激状态，即心理失去平衡



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的状态时，必然会引起中枢神经系统的失控，波及内脏使其功能紊乱。从而导致体内的免疫球蛋白减少，免疫细胞和多种酶的生物活性也降低，生化代谢、内分泌功能也随之发生紊乱等，这种疲劳比体力性或脑力性疲劳症状更重，危害更大，会对许多身心疾病的发生和加剧起推波助澜的作用。当然，将其消除也困难得多。

快速多变的现代都市生活节奏是一把双刃剑，一方面激发了人们的进取心，锻造着人们的耐力和韧性；另一方面也必然使人们付出高昂的心理代价，尤其是在各种刺激明显增多和人际关系复杂多变等因素的影响下，人们的心理负荷日益加重，由此造成的心理问题也越来越多。所以，就像汪国真写的那样：“你要想活得随意些，你就只能活得平凡些；你要想活得长久些，你就只能活得简单些；你要想活得辉煌些，就只能活得痛苦些。”

在很多时候，我们会忙到没有时间享受生活，似乎一分一秒都在计算之中，也都排在计划之中。我们经常由一个活动赶到下一个活动，对手边正在做的事毫无兴趣，反而对“该做什么”充满期待。此外，大多数人都会想要更大的房子、更好的车子、更多的衣服与更多的东西。无论我们已经拥有多少，总之永远不够。我们对物欲的需求已然是个无底洞。

大多数人都会陷入这种无止境的需求、渴望与物欲当中。似乎许多人都相信多就是好——更多的东西、更多的事情、更多的经验，等等。担心自己跟不上邻居的生活水平，平日汲汲于单调乏味的工作，最后变得心情沮丧，而且持续着这样的恶性循环，最后生活中只有压力、疯狂的消费与被浪费的时间而已。但是，生命的真相真的仅止于此吗?

有这样一个故事：有一次妻子要在客厅里挂一幅画，就请丈夫来帮忙。画已经在墙上摆好，正准备砸钉子，丈夫说：“这样不好，最好钉两个木块，把画挂在上面。”妻子遵从意见，让丈夫去找木块。

木块很快找来了，正要钉时，丈夫又说：“等一等，木块有点大，





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最好能锯掉点。”于是便四处去找锯子。找来锯子，还没有锯两下，“不行，这锯子太钝了，”丈夫说，“得锉一锉。”

锉刀拿来了，丈夫又发现锉刀没有把柄。为了给锉刀安把柄，丈夫又去灌木丛里寻找小树。要砍小树时，丈夫又发现家里那把生满铁锈的斧头实在是不能用。于是又找来磨刀石，可为了固定住磨刀石，必须得制作几根固定磨刀石的木条。为此丈夫又到郊外去找一位木匠，说木匠家有一些现成的。然而，这一走，一上午妻子也没见丈夫回来。

当然了，那幅画，妻子还是一边一个钉子把它钉在了墙上。

下午再见到丈夫的时候，是在街上，他正在帮木匠从杂货店里往外抬一台笨重的电锯。

工作和生活中有好多种像这位丈夫那样走不回来的人。他们认为要做好这一件事，必须得去做前一件事，要做好前一件事，必须得去做更前面的一件事……他们逆流而上，寻根探底，直至把那原始的目的淡忘得一干二净。这种人看似忙忙碌碌，一副辛苦的样子，其实，他们不知道自己在忙什么。起初，也许知道，然而一旦忙开了，还真的不知忙什么了。

在人生的旅途中，每过一个时期，或每走一段路程。不妨回过头来看看自己的身后。看看在太阳落山之前是否还能走回去，或干脆停下来，沉思片刻，问一问自己：我要到哪里去？我去干什么？这样或许可以活得简洁些，也不至于走得太远，失去现在，失掉自我。

为此，需要提倡简单生活，简化生活。简化生活不是完全抛弃物欲，清心寡欲，过一种苦行僧式的清苦生活，也不是要学梭罗带上一把斧子，走入森林，做一名当代隐士。而是在欲望之上自我设限，鼓励自己认清生活的真相，学会在人生的各个阶段中定期抛开包袱，随时寻找减轻负担的方法。比如，有时候简化生活代表着你会选择住一间便宜的小公寓，而不是拼命挣扎着要买一间大房子。这样的决定可让你的生活轻松自在，因为你有能力负担便宜的租金。另外一种简化生活的例子是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



吃得简单、穿得简单、生活得简单。

简化生活也不是让人抛弃期望，降低人生的目标，而是尽量悠闲、舒适。你的人生目标尽可以高远，但要记住的是，人生的目标应该是促进生活的品质，而不是相反。生命里填塞的东西愈少，你就会生活得更自在、更轻松、更简单。

人生如舟，承载着所有的欢乐与哀愁，在岁月的长河中，能决定命运的只有你自己，因此别让太多的重负拖累了自身的生活，试着让生活更简单一点吧，把欲望的沉重、失意的惆怅、进退维谷的困惑通通扔掉。

## 工作中要劳逸结合

40 岁的男人，万虑集于一心，万劳聚于一身，每天除了工作还是工作，很多人因此感叹，一个人到了这个年龄就再也轻松不起来了。果真如此吗？未必。从身心健康的角度来说，40 岁男人不能让自己始终绷紧神经，如果工作倦了、累了，就应该放下工作大胆出走，偶尔的“翘班”换来的会是一身轻松。

自从走出校园踏上工作岗位那天起，男人便进入了无穷无尽的工作状态。一周 5 天，朝九晚五，机械化的工作就这么一而再、再而三地重复进行下去。日子一长，对工作倦怠的心态便从此而生。

在一家房地产公司做高级职员的陆涛，参加工作 9 年，一直是一个不折不扣的工作狂。但是从今年春天开始，他突然厌倦工作了，不想上班，特别是在长假或双休日过后，一想到上班就想哭。早上听见闹钟一响，就觉得心烦，出了门，心就开始发慌，觉得胸闷、头晕、气短，觉得上班简直就是冒险，但一想到还得供房，又不得不打点行装往公

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

司走。

女人如果觉得倦怠了，只要条件许可，她就可以在家里做一个全职太太，这不会遭人非议，更重要的是男人也会觉得这是很正常的。可男人不行，还没有听说哪个正当盛年的男人不工作歇在家里做全职老公的，就是有，长时间如此，估计结果也不会很乐观，因为没有一个女人会愿意和只靠老婆的男人生活。更何况 40 岁的男人往往都已经成家立业，可谓是上有高堂，下有儿女，中间有娇妻，所以不得不咬紧牙关，硬撑着每天去工作。然而事实证明，如果一个人总是处于超负荷工作的状态，持续下去，对工作、对自己的身心都是一种伤害。

与其在每天疲累地工作之后，让不想工作的念头折磨着心灵，还不如从现在开始，调整好心态，让不想工作的痛苦离你远去。因为身处工作、生活方式激荡变革的“后工作时代”，每个人都可以有更加自主的选择。

每个人不想工作都有自己的理由，如果你患有这样的“上班恐惧症”，即在精神高度紧张的工作中，期待着每周两天的休息日，而每到周日晚上，又会对即将到来的工作日产生恐惧，那你就可以和工作说拜拜了，至少是暂时的。

心理学家告诫我们，不想上班时就不上，可以去读书充电，也可以请假去旅游，最终的目的都是放松自己。要知道，只有以饱满的状态去工作和生活，人生才是有质量、有意义的。

对于觉得自己的知识不够的男人，可以选择重新走入校门，久违的校园生活会让你的心态变好，这样，一段时间后，你会发现，不但自己整个人精神好了很多，还获得了很多的知识，当你再回到工作中时，你完全可以选择一份比目前待遇好很多的工作，既调整了心态，又使自己的事业迈了一个台阶，岂不是两全其美。

有一些 40 岁的男人对于自己的现状很满意，就是觉得工作压力太大了。那也很好办，外出旅游好了，流连于山水之间，徜徉在历史积淀



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





的文化中，又有什么放不下的呢？如果暂时脱不开身，那就权当目前的工作是为自己攒旅游费好了，有了那么动人的目标，工作起来应该不会很痛苦了吧？

不要对自己太吝啬，总是觉得辛苦赚来的钱舍不得花，因为还要买房子，还要买车。要清楚一点，那就是只顾向前冲却从来不加油的车是跑不了多远的，只有给自己适时地放松，才能以良好的状态投入到以后的工作中去，也只有良好的工作状态才会给你带来良好的收入。所以说，一定数量的消费和钱财的积累并不矛盾。

当然，如果你有良好的心理承受力和充分的物质准备的话，完全可以换一种工作模式，做个潇洒的 SOHO 吧，40 岁的马先生就是这方式的受益者。这个打过高级工，也曾经当过老板的人现在在网上开了一家小店，不但店铺经营得有声有色，还可以每天自由地安排工作、生活和与家人相处的时间。他说自己对现在的工作是甘之如饴，再也不想过那种每天打卡上班，经常超时工作的梦魇般的日子了。

对于一段时间内还不能放松的上班族来说，要克服上班恐惧情绪，可以从生活内容、作息时间两方面做出相应的调整。深呼吸是一个最好的办法，早晨起床时，工作间歇中，总之，感到任何不爽时，都可以做几次深呼吸，吐故纳新有助于缓解紧张的心情。给自己每天的工作做一个安排，每做完一件事，就打一个勾或者圈掉，看着那些工作一点点地被自己划掉，成就感会油然而生，焦虑感也会逐渐消失。这也算是暂时缓解焦虑的一个小处方吧！

感到疲惫时，就应该主动放松，放松过后，还要全身心投入工作。40 岁的男人要明白，放松无罪，但是要把握度，不要让放松变成了放纵。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 做事应以心巧制胜

蜘蛛会飞吗？不会，可是它却能够在两个檐头间结一张大网。那么，它拉第一根丝的时候是怎么拉的？如果仔细观察，你会发现，蜘蛛会走许多弯路，从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼地翘起尾部，不让丝粘到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。

蜘蛛不会飞翔，但它能够把网结在半空中。这是因为它是勤奋、敏感、沉默而坚忍的昆虫，它的网织得精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。这样的成绩，使人不由想起那些沉默寡言的人和一些深藏不露的智者。

聪明人面对一件事情时，常常不是马上行动去实施的。他通常会先冷静思考，寻找一种最好的方法。他们不仅懂得要做正确的事情，更懂得用正确的方法去做正确的事情。所以，尽管很多人看起来并不显得十分忙碌，却可以得到非常高的回报。

很多时候，限制自己发展的不是别人，正是自己。

创新的理念总能改天换地，开拓未来。来看一个为情所逼的亨特发明别针的故事：

在美国，亨特和郝斯达真心相爱了。但是，他俩要结婚并非易事，因为郝斯达小姐的父亲表示反对。

亨特站在郝斯达的父亲面前，诉说他非常爱恋郝斯达，并保证让她得到幸福。

“你能让我的女儿得到幸福？恐怕你穷得连 50 美元都拿不出来！”郝斯达的父亲相信两个年轻人真诚相爱，但怎能相信家境贫寒的亨特能



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



给女儿幸福呢？

亨特和郝斯达苦苦哀求，老人仍铁石心肠。为了摆脱亨特的纠缠，郝斯达的父亲以攻为守地对亨特说：

“你若在 10 天内赚到 1000 美元，我就答应你和我女儿结婚。”

“爸爸，你怎么能提出这种条件呢？”郝斯达知道这是父亲有意刁难亨特，不高兴地跑进房内去了。

亨特没想到郝斯达的父亲如此看重金钱，赌气之下脱口而出：

“好吧，等我赚来 1000 美元，你可不能反悔啊！”

郝斯达的父亲料想在 10 天之内，亨特靠正当手段赚 1000 美元是无论如何也实现不了的事情，便斩钉截铁地说决不食言。

情势所迫，亨特为 1000 美元的事废寝忘食，绞尽脑汁，郝斯达也为亨特的草率承诺担心。

第二天，亨特还是想不出一点办法。

第三天，亨特仍一筹莫展。

怎么办呢？到了第四天，一队迎亲的队伍从楼下通过，亨特望了望那些襟前别着缎花的人们，突然一个主意涌上心头。

“我可以搞发明出卖！”亨特转愁为喜。原来，在举办喜事时，一般人都要佩戴缎花。

于是，他剪下一截铁丝开始试验。他先做出别针的原型，再思考改进的办法。他想来想去，觉得将别针弯个圈，再用一片薄铁皮做一个尖套，固定在一端。使用时，先弹出针尖，别好缎花后再将针尖嵌进保护套里，既安全又保险。仅用了半天，亨特就发明出“安全别针”。

亨特马上请人办理了专利申请，接着找到一家缎花店出卖他的专利权。老板看了亨特的发明后，认为设计合理，市场前景广阔，便表示愿用 500 美元先买下专利权，然后按生产额的 3% 作为佣金支付给亨特。

“不，我只要你一次性支付 1000 美元。”亨特表明自己的态度。

“这样你会后悔的。”老板还算是开明之士，把心中的话说了出来。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“不，我不后悔。”听说老板愿一次付出1000美元，亨特十分高兴地说。

亨特拿到老板给他的现款，三步并作两步，急忙跑去找郝斯达的父亲。

这已是期限的最后一天了。郝斯达的父亲正端坐在客厅中，看见喘着粗气的亨特，懒得问。

当亨特从袋里掏出1000美元，并述说了他赚钱的经过后，郝父脸色大变。但为了不食言，只好同意他的求婚。

由于亨特发明的安全别针非常实用，问世后深受广大社会人士欢迎，不多久就畅销全美国，缎花店老板赚得连嘴都合不拢了。

后来，当郝斯达抱怨他太傻时，亨特却泰然地说：“我虽然没有成为富翁，但是我得到了最心爱的你。”

我们为亨特如愿娶得娇妻欣慰，更为他的聪明喝彩。面对岳父的刁难，亨特穷极所能，在4天里发明了别针。这样的创新给他带来了娇妻，给缎花店老板带来了财富，给人们带来了便利。忘了是哪位哲人说的：创新的理念能改天换地，开拓未来。然也。

以巧制胜，这是那些生存高手们的法宝。因此40岁的男人要记住，一味地遵循别人的老路而行，无异于自断生路。只有突破旧观念的束缚才能给自己带来上升的契机，过与常人不一样的生活。

## 不断提升自我

40岁的男人在工作中常会遭遇种种尴尬：有能力，却往往赶不上变化的节奏；知识结构完善，但在面对新事物时却常常不知所措……而要避免这些情况出现，唯一能做的就是不断提升自己，增加自己的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



资本。

1. 书是40岁的男人的晋身阶梯

在研究成功人士的事迹时，我们常常发现：他们的成功一直可以追溯到他们拿起书籍的那一天。在我们接触过的事业成功人士之中，大多数人都酷爱读书——自小学开始，经由中学、大学，以至于成年之后。

一项针对成功人士与普通人的调查发现，二者最大的区别就是前者喜欢读书。大约有3/4的成功人士在小学和中学时读过的书，是其他人无论如何也赶不上的；60%左右的成功人士在大学时的阅读量远远超过他们同班的人。

时至今日，这些成功人士的年平均阅读量也在20本书上下，小说与文学传记各占一半，高出普通人很多。

这些成功人士一年要阅读的书平均起来每人大概有20本左右，或每三周至少看一本书，他们阅读的内容涉及政治、经济、文学等各个方面。

事实上，有19%的成功人士说他们一年至少要阅读26本书，这些书中小说类与传记文学类各占一半。

也许一些40岁的男人会反驳说："工作这么忙，我哪有时间去读书啊！"好吧，如果你没有整块的休息时间，那么每天抽出15分钟去读书应该不是难事吧？

高中毕业生的平均阅读速度是每分钟250字。但是，我们都会时不时地停下来重读某些句子，或者是停下来想想某些新想法。所以大部分成年人的平均阅读速度是每分钟200字，按照这样的速度来计算，15分钟之内，你就可以读上7页。

一本厚一点的书可能要花1个多月的时间，但总的来说，如果你每天读15分钟，你就有可能在1个月之内读完一本书。

到了年底，你就至少读过12本书了。10年之后，你会读过总共120本书！想想看，每天只需要抽出15分钟时间，你就可以轻而易举





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地读完120本书，它可以帮助你在生活的各方面变得更加富有。如果你每天花双倍的时间，也就是半小时的话，1年就能读25本书——10年就是250本！还有别的什么事情能够让你得到如此多的回报而花的时间却如此的少？

那些说没有时间来阅读的人所讲述的理由，大都是无稽之谈，他们是有时间的，他们只是把时间花在了别的他们认为是更重要的事情上了。

你是怎么做的呢？你会为你应该阅读的书籍没有阅读而找借口吗？好了，你干嘛不找点让自己读书的理由，而不是不读书的理由呢？为什么不告诉你自己，你应该在生活的各方面都更丰富呢？为什么不告诉你自己，没有什么事情比眼下就开始读书更好呢？

告诉自己，你会去应用阅读的那一点点时间，以获得生活中的巨大收益。

告诉自己，去翻开那些以前买了却从未动过的书……然后，再告诉自己每天坚持读15分钟。

2. 勤奋是40岁男人成功的不二法门

天才雕塑家米开朗基罗曾这样评价另一位同样了不起的天才人物——拉斐尔："他是有史以来最美丽的灵魂之一，他的成就更多得自于他的勤奋，而不是他的天才。"当有人问拉斐尔怎么能创造出这么多奇迹般完美的作品时，拉斐尔回答说："我在很小的时候就养成一个习惯，就是从不要忽视任何事情。"这位艺术家去世的时候，整个罗马为之悲痛不已，罗马教皇利奥十世为之哭泣。拉斐尔终年38岁，但他竟然留下了287幅绘画作品，500多张素描。其中一些画作价值连城。对那些懒惰散漫、游手好闲的年轻人来说，这是个多好的教训啊！

鲁本斯成为著名画家并变得富有以后，一位炼丹师想劝说他参与把普通的金属炼成金子这种荒唐事，这位炼丹师说这是只有他一个人才知道的秘密。但鲁本斯回答他说："你晚了20年，其实，我早就发现了这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



个秘密。”他指着自己的画布和画笔，又说：“我有一双勤劳的手，我碰过的任何东西都会变成金子。”

特纳经常引用老师对他的劝告，他的老师约舒亚·雷诺德常说：“那些想要超过别人的人，每时每刻都必须努力，不管愿不愿意。他们会发现自己没有娱乐，只有艰苦的工作。”确实是艰苦的工作，但是对特纳而言是他自己喜欢的事情，并且为他带来了丰厚的回报。朗费罗宣称，如果把伟大的诗歌作品比喻成露出水面的桥梁的话，那么诗人静静地研究和学习则是水面之下的桥基。虽然桥基沉没在水面以下看不见，但却是不可或缺的。

研究一下一些伟大作品的“初稿”是件很有意思的事，从《独立宣言》到朗费罗的《生命之歌》，没有哪部作品在最终完稿前不是经过不断修改和润色的。据说，拜伦的《成吉思汗》写了100多遍，因为拜伦一直都感到不满意，一个没有勤奋精神的人能做到这一点吗？

安东尼·特罗洛普曾经说过，一个人要想等到自己的心情好转或者诗性大发再着手工作完全是无稽之谈。

“那么多偶然成功的例子真是让人觉得很不错。”一位朋友对大律师罗弗斯·乔特说。“简直是胡说！”这位伟大的律师说，“你还不如把希腊字母丢在地上，指望着捡起来就成了伟大的史诗《伊利亚特》呢！”

在丹尼尔·韦伯斯特70岁生日的时候，他谈起了他成功的秘密：“努力工作使我取得了现在的成就。在我一生中，从来还没有哪一天不在辛勤地工作。”

所以，辛勤工作被称为“使成功降临到个人身上的信使”。

如果你觉得自己是个天才，如果你觉得不必太过努力就可以得到一切，那可真是太不幸了。你应该尽快放弃这种错觉，一定要意识到只有勤勉的工作才会使你获得自己希望得到的东西，在有助于成功的所有因素中，勤勉的工作总是最有效的。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

即便你真的有过人的才干，如果不采取任何有价值的实际行动，最终也会一事无成。比彻曾经说：“就我所知，在任何的知识领域，从来没有哪一本书，或者哪一种文学作品，或者哪一种艺术流派，其创造者没有经过长期艰苦的创作就获得了流芳百世的名声。天才需要勤奋，就像勤奋成就天才一样。”

这个世界上留存下来的辉煌业绩和杰出成就无一例外都得益于勤勉的工作，不管是文学作品还是艺术作品，不管是诗人还是艺术家。

在遥远的非洲，一位智慧的老人留下了这样的话：从早到晚，不管阴天还是晴天，也不管我们身体如何——可能会牙疼、头疼或者心脏出现毛病——我们每天都必须到达指定的地方，并开始做安排给我们的工作。而只有在坚持干上 8～10 个小时后，休息才显得格外甜美惬意。

所以，40 岁还不是停下来享受的时候，你必须通过勤奋的工作让自己更出色。

3. 以成功者为师可增加 40 岁男人的智慧资本

中国古代哲学家老子曰：“善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。”这就是在告诫我们，仔细观察行善者的行为，不耻下问，向能者求教，学会用他们的思维和角度来分析问题，并对比自己作为局外人的想法，找出其中的差异，看看自己的不足，从而能学会自己不懂的东西。

对于“不善人者”的行为，要观察和分析其“不善”的原因以及整个过程中的不足，以此作为自己的镜子，避免自己遇到类似情况犯类似的错误。

个人体验也是有限的，应通过向多数人的体验学习，接受多数人的影响，获得多方面的培养。也就是说，通过与人交往，从多数人的体验中学习。被称为日本“银座犹太人”的藤田冈，为了让下级学会观察和思索别人行为的成败之处，规定每月由公司出钱，选一部最新而能够训练经商头脑的电影，命令全体员工都必须去看，如果无特别的原因而



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





缺席者，便从薪水中扣除一张电影票的钱，他本人也不例外。这种方法既使人学到了东西，作用也不小。

美国数百位创业家谈了自己学习创业的亲身经历，以供他人借鉴：

（1）到大公司学习。如有机会到其他公司服务，应悉心观摩其老板的经营长处。

（2）雇用精明能干的员工。许多创业家认为，雇用精明能干的员工，不但有助于业务的发展，而且自己也可以向他们学习。

（3）时常与创业经验丰富的人打交道，只要他人具有你所缺乏的实际经验，你不妨主动积极地邀约对方，多与这类人聊聊，学习他们的点子和心得体会。

（4）利用视听教材充实管理知识。如电视上播放有关企业管理的节目，应按时收看或设法录制下来等有空时再观看，必定会有所帮助。

（5）与政府有关部门人员交朋友。他们可能是极佳的学习来源，多与他们联系交往，可获得一些新资料或新机会。

（6）敢于采取大胆摸索的学习方法。摸索经验或许并非是最有效的方式，但自己所领悟的经营要诀，通常是最珍贵、最实在的。

（7）加入企业家协会。出席演讲、研讨会或聚会等活动，可使你通过非正式场合而获益甚多。

（8）听取家人的意见。或许你的另一半很有创意，或许你的父母亲在某一特定领域颇具经验，总之，听取家人的意见，可获益匪浅。

（9）多阅读书籍、杂志、报刊以及交易刊物等，这些均是较好的信息来源。

（10）聘请精明的顾问。不仅可以解决问题，也可以作为学习的资源。尤其当公司业务开始增长时，管理顾问可教你授权的艺术及管理员工的诀窍，同时也可以辅导你开展公司的业务。

倾听员工意见。你之所以雇用员工，是基于其长处和知识，所以，你应注意聆听员工的心声。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从潜移默化中学习。多与经验丰富或才华横溢的人相处，久而久之，你会发现大有收益。其诀窍是，时常外出走动，与顾客、员工、专家等多聊聊。

运用供应商的智慧。供应商通常不仅熟悉本行业务，而且能够提供许多对你有益的特殊咨询。

每周邀请专家前来演讲，使员工获取最新的商业知识。

注意倾听顾客的抱怨。从顾客的抱怨中，足以发现你的缺失，以便及时改进。如果某些措施是正确的，则你应继续保持并做得更好。

模仿他人。如果你知道某人在 A 城市创业成功，则设法在 B 城市用同样的方法创业。最好直接拜访该人，请他倾囊相授。

学习管理课程。目前，管理顾问公司时常开办专题演讲，而许多大学也开办管理进修班，应利用晚间或周末的时间学习或进修。

协助员工成长。为了让员工与你一样维持同样的专业水准，应资助员工，学习或进修管理课程或参加研讨会。

持续找寻问题。只要你提出问题，大多数人都会乐意解答你的疑问，你的疑问能吸引他人的注意力，进而获得他们的重视。同样地，如果别人问你问题，你要尽可能地答复。换言之，希望知道的多，你首先就要付出更多。

只有短视的男人才会满足于现在的成就，聪明的男人绝对不会因为年过 40 便放弃完善、提升自己的努力，他们知道只有多给自己充电，才能获得更大的成就。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



# 勇于竞争方能笑到最后

不可否认，40 岁的男人大多有一种求稳、畏惧竞争的心理。然而竞争在世界上是客观存在的，根本无法逃避。中年男人必须适应竞争，勇于竞争，才能成为成功者。

不可否认的是，在任何一个领域内，人与人之间都存在竞争。有人给竞争下了一个定义，那就是两个或两个以上的个人、团体在一定范围内为了夺取共同需要的对象而展开较量的过程。大千世界，因为存在竞争而充满生机和活力；芸芸众生，也由于竞争才能使得人才脱颖而出。时代的每一步发展，社会的每一次变革，无不充满竞争。竞争的结果就是优胜劣汰，成功者前进，失败者落伍。古往今来，概莫如此。

从心理学角度来讲，人类有 5 种需要：生理需要、安全需要、爱情需要、尊重需要和自我实现需要。其中，自我实现需要是人们最高层次的需要，人类往往为了得到一个与自己的能力及其他条件相适应的工作和生活环境而竞争，这些需要导致人们去参与竞争。同时，竞争成功也可满足需要。而当人们的基本需要得到满足时，则会自然而然地萌发新的需要，出现新的竞争。所以竞争和需要是作用和反作用的关系。社会的不断发展，为人们的生活提供了越来越多的物质，而人们在不断追求生活的更高目标时，则将竞争注入了激烈和残酷的内容。

积极的竞争能给生活带来生机，能使工作和学习产生动力，这都是不容置疑的。然而，在看到其积极的一面时，你却没有理由忽视它所存在的另一方面。由于不能正确认识竞争而造成的负面影响，一位自寻短见的大学生在写给父母的遗书中悲伤地感到，未来社会是一个竞争的社会，不善于竞争者则不能生存，像自己这样的人怎能适应呢？每天处在





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

使人十分厌倦的这种充满竞争的学习环境之中，还不如及早地彻底解脱。某公司的一位干部也因长期处在一种激烈的竞争气氛中，感到十分沉重的压力，终于不堪重负而做出了极端的行为。类似于这样的事例并不少见。人们在叹息之余，也不由自主地去认真思考其悲剧的原因所在。

因此，在激烈的竞争中如何给自己定位，怎样才能保持一种正常的心态，这是必须首先弄明白的问题，然后才是如何去正确地对待竞争这一问题。二者的顺序不能倒置。同任何道理一样，不弄清楚事情的意义就匆匆忙忙去做，终究会将事情做坏。

由于企业机制的改革，大批的 40 岁的男人下岗，面临着再就业的挑战；同样也是由于机制的改革，不少人主动“跳槽”，去寻求更好的发展。两者之间有相同之处，即都面临着重新择业的问题，但又有着本质的不同：下岗之后的再就业是由于生存的需要而参与竞争，而“跳槽”者的愿望则是为了改善工作环境，选择一项更适合于自己的工作。客观地认识自己，给自己在生活中定位，则可以使自己在竞争中制定出可行的方案，而不致脱离实际导致失败。对于前者来说，这种竞争必须全力以赴，认真地评估当前的形势和选择方向的可能性；另一方面，还要客观地检验自己所具备的条件，包括本人的能力、家庭的态度以及思想上和物质上的准备，等等。只有将目标条件达到统一时，然后再进行努力，这样才有成功的把握。对于后者来说，尽管目标定位高，但若自己各方面的条件不具备，则这种竞争就会显得没有必要。因此，即使不“跳槽”，也不会出现生存危机。相比之下，后者较之前者具有更大的安全性。不少人在“跳槽”前过多地考虑到实现目标后的美好前景，面对实现目标的可能性考虑过少，从而导致适得其反的后果而追悔莫及。

人到中年，对自身以及外部环境的把握更理性，这就在如何给自己的定位方面提供了可贵的经验和把握。虽然说，40 岁的男人在人生中



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



负担最重、责任最大，但当他们经过了相当长的一段工作历程之后，基本上没有生存上的危机，是处在一种进可攻、退可守的有利时机。在保证已有成果的前提下进取，并获得更大的收益固然可喜，但要以这些成果作为筹码去进行冒险，则应谨慎从事，要尽量减少或根本杜绝在自身进一步发展时出现的痛苦。

在解决了如何正确定位的问题后，再来看待竞争的态度才是可取的。既然是竞争，肯定会出现胜与负、成与败的结果。对此，能否持有科学的认识是至关重要的。换言之，正确对待成败是人们参与竞争后所得结果的关键。不可避免的客观现实是，只要存在着主观要求与客观可能的矛盾，就会出现竞争。就如下岗人数与就业机会之间的供求矛盾，导致出现“僧多粥少”的局面，并因此而引发竞争。在这一过程中，许多人实现了自己的目标，但也有更多的人未能如愿。我们还可以用体育竞赛来加以说明，冠军只有一个。可以肯定，这是经过努力拼搏才取得的，但其他名次的获得者也同样付出了艰辛的努力。一场激烈的比赛结束后，人们自然对首先冲线的运动员报以热烈的掌声和真诚的祝贺。然而，没有人会认为跑在最后一名的运动员不是在顽强拼搏。所以说，凡是参与竞争的人，尤其是失败者，既要敬重竞争中的强者，也要正确对待自己的失利。处理不好这一点，就会因失败造成极不平衡的心态，导致做出不理智的行为。

要想培养和完善自己的竞争意识，就要做到既有坚忍不拔的毅力和不甘落后的进取精神，还要有良好的心理承受能力。这种良好的心理承受能力表现在欢迎别人超过自己并认可这一事实，同时还要有勇于赶超他人的雄心大志。生活中，有些人对于自己的失败尚能正确对待，但对于别人的成功则由羡慕进而嫉妒甚至仇视，这些都不能说是良好的心理承受能力。在竞争中要审时度势，善于适时转移竞争方向。一个人的需要、兴趣和能力的表现是多方面的，人与人又各有千秋。在某一竞争领域内的失败，并不意味着在别的领域内不成功。况且，每个人几乎都有





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

未被自己意识到的潜能，要在竞争的实践中不断升华和提高，注意发挥自己的长处和优势。有效地转移目标，可以增加竞争成功的几率，从而减轻或者消除竞争造成的负面影响。

即使自己几次努力均遭到了失败，也不要认为这就是耻辱，觉得自己没脸见人。既然明知努力者并不一定是优胜者，那么，再持有悲观的自暴自弃就不是明智之举了。在这种情况下，要善于转化这种危机感。当你创业失败后，可以和自己的亲人或朋友诉说自己的苦恼和气愤，可以通过体育活动去宣泄心中的冲动，还可以到文化娱乐场所去调整一下自己不平静的心态，而不能一头顶在南墙上不转身，自己和自己过不去、生闷气，此种做法不可取。因为，一次两次的失败并不等于丧失了所有的机会。尽管你可能面临“山重水复疑无路”的尴尬，但谁能担保不出现“柳暗花明又一村”的转机呢？比如乘公交车上班的人经常会碰到这种情况：一辆车过来后，拼命往上挤也没挤上去，正气喘吁吁地自叹倒霉时，后面又很快来了一辆空车。这回不但轻松上车，还有座位，你说走运不走运？当你幸运地坐在座位上时，别光顾了暗自庆幸，仔细想想，正是有了前面那辆车拥挤的前因，才出现了后面这辆车空荡的后果。作为一个经多见广的中年人，化解自己失败情绪的方法是很多的。

我们都听说过“酸葡萄”的故事：一只狐狸看到藤架上的葡萄非常诱人，可是跳跃了几次都够不着。于是这只聪明的狐狸说，这葡萄肯定是酸的，不吃无所谓。“酸葡萄心理”是化解忧愁的一剂良药。此外，阿Q的“精神胜利法”对化解沮丧情绪也有奇效，小说中的阿Q若不用这个“精神胜利法”来自慰，恐怕他早已走上极端的道路了。在自我安慰中寻求自我解脱并自得其乐，这是男人们应该而且能够做到的。

当然，参与竞争时也要有个度，如果竞争的压力超过了你能承受的限度，弄得自己心神不定，疲惫不堪，那么这种做法就是不可取的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 第八章
# 不惑之年的包容智慧

40 岁的男人已经进入不惑之年，虽然脸上已有沧桑之感，但更多了些洞察生活的智慧，更能包容世间的风风雨雨。40 岁的男人的通达和睿智使他们更能理解生活、创造生活。40 岁的男人性格变得沉稳、自信和从容，学会了包容，不再迷信权威，承认一切都有定数，能释然地对待许多事情，对待任何事情都更加现实了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 烦恼都是自寻的

其实每个人的心都是自由的，如果40岁的你感叹心太累，那么一定是你自己锁住了自己。“世上本无事，庸人自扰之”，何必做一个自筑牢狱的庸人呢？跳出来吧，快乐正在等着你。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说：“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说：“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说：“随缘！”

一个星期过去了，原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“随时、随性、随遇、随缘”概括了人生多少自然，多少豁达！不妄求、不贪恋、不慌乱、不躁进，一切自然随意，人生还会有太多的东西可以让你寝食难安，愁眉不展吗？很多东西都是人人想要的。为此，世事纷争，你恨我怨，但有几人可以如愿？为何不开释自己的心灵，无私无欲？为何不让自己跳出心灵的圈子，卸下包袱，心境恬静一点？

不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中享受所有的春天，每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。

洒脱一点，得失存乎于世，弃之于心，人生难免看尽落英缤纷，风华早谢。停留与驻足不应该是你人生失意时的选择。抬眼望天，太阳永远光彩夺目，月亮永远以暗夜作幕。生活不可求全责备，披着阳光的色彩前行，生活才会有光明照耀。细细想来，其实你完全可以很快乐。就像下面的这个烦恼少年的经历一样。

有一天，他来到一个山脚下。只见一片绿草丛中，一位牧童骑在牛背上，吹着悠扬横笛，逍遥自在。

烦恼少年看到了很奇怪，走上前去询问：“你能教给我解脱烦恼之法么？”

“解脱烦恼？嘻嘻！你学我吧，骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有。”牧童说。

烦恼少年试了一下，没什么改变，他还是不快乐。

于是他又继续寻找。走啊走啊，不觉来到一条河边。岸上垂柳成阴，一位老翁坐在柳阴下，手持一根钓竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐。

烦恼少年又走上前问老翁：“请问老翁，您能赐我解脱烦恼的方法么？”

老翁看了一眼忧郁的少年，慢声慢气地说：“来吧，孩子，跟我一





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

起钓鱼，保管你没有烦恼。”

烦恼少年试了试，不灵。

于是，他又继续寻找。不久，他路遇两位在路边石板上下棋的老人，他们怡然自得，烦恼少年又走上前去寻求解脱之法。

“喔，可怜的孩子，你继续向前走吧，前面有一座方寸山，山上有一个灵台洞，洞内有一位老人，他会教给你解脱之法的。”老人一边说，一边下着棋。

烦恼少年谢过下棋老者，继续向前走。

到了方寸山灵台洞，果然见一长髯老者独坐其中。

烦恼少年长揖一礼，向老人说明来意。

老人微笑着摸摸长髯，问道：“这么说你是来寻求解脱的？”

“对对对！恳请前辈不吝赐教，指点迷津。”烦恼少年说。

老人答道：“请回答我的提问。”

“有谁捆住你了么？”老人问。

“……没有。”烦恼少年先是愕然，尔后回答。

“既然没有人捆住你，又谈何解脱呢？”老人说完，摸着长髯，大笑而去。

烦恼少年愣了一下，想了想，有些明白了：是啊！又没有任何人捆住了我，我又何须寻找解脱之法呢？我这不是自寻烦恼，自己捆住自己了吗？

少年正欲转身离去，忽然面前成了一片汪洋，一叶小舟在他面前荡漾。

少年急忙上了小船，可是船上只有双桨，没有渡工。

“谁来渡我？”少年茫然四顾，大声呼喊着。

“请君自渡！”老人在水面上一闪，飘然而去。

少年拿起木桨，轻轻一划，面前顿时变成了一片平原，一条大道近在眼前。少年踏上大路，欢笑而去。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



跳出心灵牢狱的方法在你自己的手里，没有人可以左右你的思想，如果你依然用烦恼自扰，别人也不可能帮上你的忙。因为无人可以把他的意志强加在你的头上。境由心造，要想快乐，何不自己跳出来？

## 别中了嫉妒的毒

嫉妒是一种极端的情绪，是内心失去平衡后的一种表现形式。40岁的男人就是被嫉妒情绪困扰的主要人群，而如果无法摆脱嫉妒心理，不但自身无法取得成就，还会让自己活得疲惫不堪。

人生不如意者十之八九，所以每一个人总会遭遇到各种各样的痛苦和烦恼，这是不以人的意志为转移的，而嫉妒者更是不快乐，他们受到的痛苦比其他人遭受的痛苦都要大，因为他们不是在自己的成就里寻找快乐，而是在别人的成就里寻找痛苦，所以，他们自己的不幸和别人的幸福都使他们痛苦万分。

嫉妒者总是与别人攀比，看到别人的优势就眼红，就会产生艳羡，由艳羡又转化为渴望，由渴望又变为失望、焦虑、不安、不满、怨恨、憎恨。他们情绪极端不稳定，易激怒、爱感情用事、反复无常、自制力极差，一次次的痛苦循环，使得心理负荷越来越重，终日被自己的嫉妒所折磨、撕裂、噬咬，使得嫉妒者内心苦闷异常。因此，当嫉妒心理侵扰时，嫉妒者会心烦意乱，会痛苦，会愤恨。

嫉妒者怀着仇视的心理和愤恨的眼光去看待他人的成功，而自己却在这种不良的情绪中受到极大的心理伤害。

一切嫉妒的火，都是从燃烧自己开始的。嫉妒者内心充满痛苦、焦虑、不安与怨恨，这些情绪久久郁积于内心，就会导致内分泌系统功能失调，心血管或神经系统功能紊乱，甚至破坏消化系统、血液循环系统




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的正常运行，会使大脑皮层下丘脑垂体激素、肾上腺皮质类激素分泌增加，使血清素类化学物质降低，引起多种疾病，如神经官能症、高血压、心脏病、肾病、肠胃病等，从而影响身心健康。所以，“嫉”实为“疾”也。

美国一些医学专家经过调查发现，嫉妒程度低的人，在25年中只有2.3%的人患心脏病，死亡率也仅占2.2%；相反，嫉妒心强的人，同一时期内竟有9%以上得过心脏病，其死亡率高达13.4%。据统计，嫉妒心强的人，也容易患头疼、高血压、神经衰弱等病症；而大部分容易嫉妒的人都会出现一些身体上的病症，如胃痛、背痛、情绪低落、行为失控等。

嫉妒，不仅给他人带来痛苦、损害和灾难，而且对自己也是有害的，所以，古希腊哲学家德谟克利特说：“嫉妒的人常自寻烦恼，他是他自己的敌人。”嫉妒心强的人，一般自卑感较强，没有能力、没有信心赶超先进者，但却又有着极强的虚荣心，不甘心落后，不满足现状，所以看到一个人走在他前面了，他眼红、痛恨；另一个人也走在他前面了，他埋怨、愤怒、说三道四；第三个人又走在他前面了，他妒火上升、坐立不安……一方面，他要盯住成功者，试图找出他们成功的原因；另一方面，嫉妒又使得他心胸狭窄，戴着有色眼镜去看待别人的成功，觉得别人成功的原因似乎都是用不光彩的手段得来的，因而便想方设法去贬低他人，到处散布诽谤别人的谣言，有时甚至会干出伤天害理的事情来。这样做的结果，不但伤害了别人，同时也降低了自己的人格，毁掉了自己的荣誉，事后又难以避免地陷进自愧、自惭、自责、自罪、自弃等心理状态之中，为此夜不成眠，昼不能安，自己折磨自己。

嫉妒心强的人，时时刻刻绷紧心上的一根弦，时刻处于紧张、焦虑和烦恼之中。他们不能平静地对待外部世界，也不能使自己理智地对待自己和他人。他们对比自己优秀的人总是怀着不满和怨恨之情，对比自



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己差的人又总是怀着唯恐他们超过自己的恐惧之心。因此，他们终日惶恐不安，心理压力很大，活得很累很累。而且嫉妒和猜忌有不解之缘，有猜忌必有疑心，有疑心必然胡乱猜测和树敌、自寻烦恼和痛苦。在某种程度上，嫉妒者到处寻找刺激，到处寻找怨恨，到处寻找包袱自己背。他们的痛苦最多，思想包袱最重。严重的嫉妒者终日生活在自我袭扰中，在自找痛苦和烦恼中度日月，煎熬生命，而又无力自拔，这样很容易引起精神分裂症。

嫉妒的习惯会让人一生碌碌无为，嫉妒的受害者首先是嫉妒者自己。莎士比亚说得很确切："嫉妒是绿眼的妖魔，谁做了他的俘虏，谁就要受到愚弄。"嫉妒者经常处于愤怒嫉恨的情绪中，势必影响自己的学业、工作和生活。生气是用别人的缺点来惩罚自己，嫉妒却是用别人的优点和成就折磨自己，因而它就更加残酷无情地毁掉自己一生的前途和事业。自己不上进，恨别人的上进；自己无才能，恨别人有才能；自己无成就，恨别人获得了成就。嫉妒者的光阴和生命就在对他人的怨恨中毫无价值地消磨掉，到头来两手空空，一事无成。嫉妒者都是庸人，他们自己给自己制造烦恼、痛苦和思想包袱；他们自己给自己制造"敌人"，树立对立面；他们自己给自己制造不平静。所以，嫉妒者都是无事生非和无事自扰的庸人。

在嫉妒心理萌生时，要及时调整自己的意识和行为，自觉控制自己的动机和感情，把嫉妒心理消灭在萌芽状态，做到宽怀大度、宽以待人，尽量克服心胸狭窄、目光短浅的毛病。要依靠自己的真才实学实现自己的人生目标，不要靠关系、权术、后门、整人等卑鄙手段。要时刻保持清醒的头脑，人生没有常胜将军，要想在所有的方面都超过别人是不可能的，优势是暂时的、相对的，被别人超越是很正常的。处于优势时，不要"沾沾自喜"；处于劣势时，不要萎靡颓丧。大肚能容天下难容之事，善待他人，宽容他人，就能真正做到心底无私天地宽。对晚辈、对下级要积极推荐、大力扶持，40 岁的你要明白长江后浪推前浪




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是亘古不变的自然规律。对别人超过自己要抱欢迎的态度，应为别人的进步而高兴，为别人得到荣誉而喜悦，这才称得上心胸宽大、气度不凡。嫉妒人家无非是怕人家的先进对比出自己的平庸和落后。但是，怕也无济于事，生气不如争气，嫉妒并不能给自己增添什么光彩，反而会凸显出自己的卑劣。

要避免和克服嫉妒，重要的一条是对自己的期望值不要过高。想事事都超过别人，事事都优越于别人、比别人强，是不可能的，也是办不到的。那种不切实际的奢求，过高的期望值，往往不能达到，反而容易产生嫉妒。每个人都要冷静而客观地衡量自己的主客观条件，掂一掂自己的分量，制定目标，力求从自己的实际出发，不可过高地要求自己。当经过努力达不到既定目标时，不要气馁，更不要嫉妒达到目标的人。要认真地总结经验教训，把目标修订得更切合实际一些，使自己稳步、踏实地前进，切不可对超过自己的人妒忌起来。

另外，少一分虚荣就少一分嫉妒。虚荣心是导致嫉妒心理产生的重要原因。虚荣心强的人如果看到别人在某件事上比自己强，就会产生嫉妒。他们死要面子，追求虚假的荣誉和别人的尊敬，不愿意别人超过自己，以贬低别人来抬高自己。在生活过程中，最好不跟任何人比，你自己不行，就自认倒霉。世界上原本就有得意人生和失意人生，你最好选择随意人生，随心随意，随遇而安。如果你觉得自己是最幸运的，那倒真有可能，因为幸运只是一种自己的感觉，但你千万别以为自己是世界上最不幸的，无论你多么的不幸，总会有比你更不幸的人。

一个人通过冷静分析自己的实力和优缺点，慎重对待得与失，强迫自己转移心理注意，就能使自己从嫉妒的心理中解脱出来。自我抑制对于克服嫉妒是非常有效的一种手段。罗马哲学家及诗人留克利希阿斯说过：“当狂风使大海不断翻腾时，如果从陆地上看看人们在海上何等艰苦地挣扎，你会感到非常甜蜜，这并非幸灾乐祸，而是因为当人们知道自己很安全时，就会感到幸福。”但是，实际生活中，很多时候嫉妒是



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



因为只看到了别人幸运的一面而没看到别人的困境。一个穷人只嫉妒富人的财富，而一个富人则嫉妒穷人的健康；青年会嫉妒成年人的权力，而成年人则嫉妒青年的活力；一个丈夫事业有成的女人，会嫉妒别人有个关心妻子儿女的好丈夫，而后者则嫉妒别人的丈夫有权有势。所以，设身处地地想想别人的痛苦，就会减轻自己的嫉妒。

排除烦恼和痛苦心情的缠绕，可以采用情感转移的方式。当嫉妒心理紧紧缠绕自己的时候，换一种心情，让痛苦发泄出来，可以减轻嫉妒的危害。首先，可以运用快乐治疗法。嫉妒是使人不快乐的重要因素，嫉妒者会给自己带来极大的不快乐。要想消解这种不快，只有去生活中寻找快乐。要有一种比上不足，比下有余的心理状态。快乐是一种情绪，嫉妒也是一种情绪，在人的心理上何种情绪占据主导地位，主要靠人来调整。所以，用快乐来战胜嫉妒情绪，能将不公平的、愤懑的痛苦化解得无影无踪，让心中充满阳光和快乐。有了嫉妒心理并不可怕，只要能微笑着去战胜它，就能有一个幸福的人生。

还应该注意自我宣泄。为了阻止自己的嫉妒朝着更深的程度发展，在嫉妒产生的初始阶段，嫉妒者就应该多找朋友倾诉，面对知心朋友尽可以发发心中的牢骚。朋友的劝慰和开导会使自己轻松很多，无形之中稀释了嫉妒的浓度。当你被嫉妒的恶魔缠绕的时候，如果一时找不到知己，另一个好办法是通过转移注意力摆脱产生嫉妒的心境，如去参加劳动、去锻炼身体或唱唱歌、跳跳舞，或做做自己喜好的活动：如绘画、钓鱼、下棋、旅游等，还可以去大自然里散散步，或找个没人的地方大哭一场。这些都可以冲淡内心的怨恨情绪，使嫉妒心理得到情绪上的宣泄。

聪明的40岁男人意识到自己有了嫉妒之心就应该立刻踩刹车，熄灭愤懑的妒火，把嫉妒心转化为进取的动力，这样你的人生之路才不会越走越累。




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 心浮气躁的人难以享受轻松生活

人到中年，你会发现，总有那么多事情让你心浮气躁，让你烦恼。不要再抱怨生活太混乱，乱的其实是你的心，只要你保持住宁静从容的心境，那么不论周围环境多恶劣，你就都能做到心境平和，临危不乱。

每天，当我们打开电视和报纸，都会看到许多令人不安的新闻。欧洲又发现了一例“疯牛病”，你情不自禁地会想：我今天吃的牛肉汉堡可别有“疯牛病”……股市又下跌了，你开始担心自己买的股票……医生说，坐便马桶不卫生，会传染性病。你忽然紧张起来，因为你白天刚刚使用了开会的大楼里的公共卫生间……

在家中，在单位，甚至走在大街上，你也会遇到许多烦心的事：单位领导莫名其妙地冲你发火，为一件微不足道的小事足足批评了你一个小时；路上，一人嫌你挡了他的道，骂骂咧咧没个完……

正如古人所说，人面对着外界的这些混乱干扰，心情怎么能够承受得了？

那么，该如何办？保持心情的宁静。只要稍微宁静下来，你眼前的一切就会是完全不同的情形。

让我们试着用平和宁静的心情来看待那些曾让我们心烦意乱的外界干扰。

世界就是这样，每天都会有很多坏消息、坏事报道出来，说明人们已经有了警觉。如果自己无力改变，相信会有人去改变，自己以后当心一点儿就是了。孩子让你操心，但最终要靠他自己努力，你尽到责任就可以了，不必为此闹心。领导可能是有烦心事，不过是拿你当出气筒，不要太在意，受点儿委屈，也就过去了。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



魏晋时有一个人，特别容易着急发怒，这人叫王蓝田。一次他吃煮鸡蛋，用筷子夹，夹不住，于是就大怒，拿起鸡蛋扔到地上。鸡蛋未破，在地上打转。王蓝田更生气了，干脆用穿的木屐去碾鸡蛋，鸡蛋又滚一边了。这位老兄简直要气死了，他一把捡起鸡蛋，放到嘴里狠狠咬破了，又吐出来。

这可能是个极端的事例，但我们在平日里不也经常为鸡毛蒜皮的小事而破坏了我们的平静心情和平静生活吗？因为外界的干扰而打乱我们的心境，会影响我们的身心快乐，也会打乱正常的生活节奏。

不要因外界的纷纷扰扰而自乱阵脚，乱了自己生活的步子，更不要心生烦躁、忧虑、焦灼，要保持你心情的宁静。

东晋大诗人陶渊明作诗道："结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。"居住在嘈杂的人间，却听不到车水马龙的喧嚣。为什么会如此？因为心是宁静的，身在闹市也如在偏僻的地方一样。

要保持平静心态，就要学会去注意我们的感觉，注意我们生命的质量，注意人生中最重要的事情，这就是快乐、健康、实现自己的美好理想。我们停止担忧那些不重要的事情，比如衣服不太合身，交通又堵塞了，有人好像对自己不友好，这次提升有没有我，别人买了汽车而自己还没有，等等。我们还要学会不要昧于事理，让生活失去了平衡，就是说，不要让学习和工作上的压力影响我们的正常生活。

美国《读者文摘》有篇文章讲了这么几个事例：布鲁斯是一名医生，他的病人都是患了心脏病的孩子，其中有些急需移植心脏，却迟迟得不到合适的心脏。他的工作中也有不如意的事，比如病人死了。当他回到家里后，妻子会问问他工作上的事，他会说说。然后，夫妇俩就会去找自己的两个小儿子，抱着他们或给他们讲睡前故事。安娜·威尔德是一个急难者辅导中心的义工，负责接听电话。打电话的人往往扬言要开枪或自杀，接着突然挂断电话。辅导员如果是新手，在以后的几天里多半会拼命翻报纸，很担心看到那个来电话的人自杀的消息。但资深的





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

辅导员一般不会这么做。威尔德如果某天工作不愉快，下班后便回家去精心做一顿晚餐。她说："我切肉，剁肉，晚餐色香味俱全，给我补充体力，让我第二天可以再好好工作。"文章说："有些人成天都在辅导强奸案受害者、在谋杀案现场调查或潜到水下搜集飞机残骸，却还有精力在星期天下午为高中足球队摇旗呐喊。如此困难的事，他们是怎样做到的呢？……如果问有何诀窍，他们说因为'明白事理'。"

这个"事理"就是世间的事不是我们都能掌握主动权或只要努力就能做好的，有许多事我们只能尽到本分，仅此而已，正所谓"谋事在人，成事在天"。明白了这一点，我们就不会因遭遇外界的压力和痛苦而使自己变得郁郁寡欢或烦躁不安。对人世间的痛苦我们都会产生同情，这是正常的合乎人性的反应。但我们也要与它保持适当的距离，只有这样，才是处理痛苦的妙方，也是让自己能继续把工作做好的惟一方法。

只要你觉得自己是一个值得一活的人，人生的危机就不会妨碍你去过充实的生活。如此，就会有一种安全感取代焦虑不安，而你也就可以快快乐乐地活下去，把不安之感减低到最低限度。有了这种"安全感"，也就自然会有心灵的平和宁静。

要保持宁静的心态，可以在遇到烦心的事时有意识地改变一下想法。比如在乘公共汽车时碰到交通堵塞，一般人会焦躁不安，但你可以想："这正好使自己有机会看看街道，换换脑子。"如果朋友失约没来找你玩，你也不必心生烦闷，你可以想："不来也没关系，正好自己看看书。"这样转换想法，就可以使烦躁的心境变得平和起来。

古时候，一个书生在屋里闷坐时，忽有一只苍蝇飞进来。苍蝇嗡嗡叫，书生好不烦躁，竟拿起剑，满屋子追着砍杀苍蝇。

同样是一只苍蝇，是现代的苍蝇，它飞到了一位正在花园里闭目养神的老人的左手上。老人抬抬左手，苍蝇又落到老人的右手上。老人笑了："它吻了我的左手，又来吻右手了。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



同是外界的干扰，书生无法保持平静的心态，做出好笑的举动；老人则以平静的心情对待干扰，苍蝇成了生活愉快的点缀。谁更快乐？

诸葛亮有句名言：淡泊以明志，宁静以致远。

能在一切环境中保持宁静心态的人，是有高度修养的人，他就是一个快乐的人，也是能成就大事业的人。他能冷静地应对世事的千变万化，永远不迷失自己的目标。我们要努力培养自己的抗干扰能力。“任凭风浪起，稳坐钓鱼台。”这个“台”，就是宁静的心灵。

## 不要只从坏的方面看问题

总从坏的一面看问题是一种悲观心态，它会抑制你的进取心，让你被忧虑侵蚀，并且身心俱疲。作为成熟的 40 岁男人，我们一定要战胜这种不良心态。

一场大水冲垮了她家的泥屋，家具和衣物也都被卷走了。洪水退去后，她坐在一堆木料上哭了起来：为什么这么不幸？以后该住在哪儿呢？镇里的表姐带了东西来看她，她又忍不住跟表姐哭诉了一番，没想到表姐非但没有安慰她，还斥责起她来：“有什么好伤心的？泥房子本来就不结实，你先租个房子住段时间，再盖砖瓦的不就好了！”

故事中的女人就是生活中悲观者的代表，他们遇事总是拼命往坏的一面想，自找烦恼，死钻牛角尖，不问自己得到了什么，只看自己失去了多少，结果情况越来越糟糕，心情越来越低落。其实任何事情都有坏的一面和好的一面，如果能从积极的方面看问题，那么就会有一个截然不同的结果，做起事来也就会更加得心应手。

有这样一则民间故事：有位秀才第二次进京赶考，住在一个以前住过的店里。考试前一天他接连做了两个梦：第一个梦是梦到自己在墙上




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种高粱；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞。这两个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说："你还是回家吧，你想想，高墙上种高粱不是白费劲吗？戴斗笠还打雨伞不是多此一举吗？"秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问："不是明天才考试吗，你怎么今天就回乡了？"秀才如此这般解说了一番，店老板乐了："咳，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要考中的。你想想，墙上种高粱不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次是有备无患吗？"秀才一听，觉得店老板的话比算命的更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个榜眼。

角度不同，对问题的看法各有所异，有人积极，有人消极。消极思维者只看坏的一面，对事物总能找到消极的解释，最终他们也将得到消极的结果。而积极思维者却更愿意从好的方面考虑问题，并通过自己的努力，得到一个积极的结果。所有这一切正如叔本华所言："事物的本身并不影响人，人们是受到对事物看法的影响！"

佛教讲"无常"，凡事可以变好，凡事也可以变坏。悲观的人永远都是为自己只剩下百万元而担忧，乐观的人却永远为自己还剩下一万元而庆幸。面对金黄的晚霞映红半边天的情景，有人叹息："夕阳无限好，只是近黄昏。"也有人想到的却是："莫道桑榆晚，晚霞尚满天。"面对半杯饮料，有人遗憾地说："可惜只有半杯了。"有人庆幸地说："尚好，还有半杯可饮。"不同的人对同一件事有不同的心情，不同的心情必然有不同的结果。

我们每个人都有自己的生活，都有选择精彩人生的机会，关键在于你的态度。态度决定人生，这是唯一一件真正属于你的权利，没有人能够控制或夺去的东西就是你的态度。如果你能时时注意这个事实，你生命中的其他事情都会变得容易许多。

苏东坡在被贬谪到海南岛的时候，岛上的孤寂落寞，与当初的宾客如云相比，简直判若两个世界。但苏东坡却认为，宇宙之间，在孤岛上



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生活的，也不只是他一人；大地也是海洋中的孤岛！就像一盆水中的小蚂蚁，当它爬上一片树叶，这也是它的孤岛。所以，苏东坡觉得，只要能随遇而安，就会快乐。

苏东坡在岛上，每吃到当地的海产，他就庆幸自己能到海南岛。他甚至想，如果朝中有大臣早他而来，他怎么能独自享受如此的美食呢？所以，凡事往好处想，就会觉得人生快乐无比。人生没有绝对的苦乐，只要凡事肯向好处想，自然能够转苦为乐、转难为易、转危为安。海伦·凯勒说："面对阳光，你就会看不到阴影。"积极的人生观，就是心里的阳光！

消极的人多抱怨，积极的人多希望。消极的人等待着生活的安排，积极的人主动安排、改变生活。而积极的心态是快乐的起点，它能激发你的潜能，愉快地接受意想不到的任务，悦纳意想不到的变化，宽容意想不到的冒犯，做好想做又不敢做的事，获得他人所企望的发展机遇，你自然也就会超越他人。而如果让消极的思想压着你，你就会像一个要长途跋涉的人背着沉重而无用的大包袱一样，看不到希望，也失掉许多唾手可得的机遇。

## 将坏心情远远丢开

心情的好坏是由自己决定的。良好的心态会让你笑口常开，在遇到不如意的事时，你就会换种角度想问题，让快乐始终陪伴自己。

安徒生童话里有这样一个故事：

乡村有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中唯一值点钱的一匹马拉到市场上去换点更有用的东西。老头牵着马去赶集了，他先与人换得一头母牛，又用母牛去换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了母鸡，最后用母鸡换了别人的一口袋烂苹果。

在每次交换中，他都想给老伴一个惊喜。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇息时，遇上两个英国人。闲聊中他谈了自己赶集的经过，两个英国人听后哈哈大笑，说他回去准得挨老婆子一顿揍。老头子坚称绝对不会，英国人就用一袋金币打赌，二人于是一起回到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了对老头的钦佩。

她嘴里不时地说着："哦，我们有牛奶喝了！"

"羊奶也同样好喝。"

"哦，鹅毛多漂亮！"

"哦，我们有鸡蛋吃了。"

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时，她同样不愠不恼，大声说："我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！"

结果，英国人输掉了一袋金币。

看过故事，你可能会发现老婆子的心情一直都很好，不管老头子用一匹马换来换去，换到最后只换得一袋烂苹果，但她仍然没有生气，反而会说："我们今晚就可以吃到苹果馅饼了！"是的，就算你只能得到烂苹果又有什么关系？心情好才是最重要的。况且，一种好心情收获的是一个意想不到的惊喜，干吗要让自己不高兴？

有个女人习惯每天愁眉苦脸，小小的事情似乎就引起不安、紧张。孩子的成绩不好，会令她一整天忧心，先生几句无心的话会让她黯然神伤。她说："几乎每一件事情，都会在我的心中盘踞很久，造成坏心情，影响生活和工作。"

有一天，她有个重要的会议，但是，沮丧的心情却挥之不去，看看镜子里自己的脸庞，竟然无精打采。她打电话问朋友该怎么做？"我的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心情沮丧，我的模样憔悴，没有精神，怎么参加重要的会议？”

朋友告诉她：“把令你沮丧的事放下，洗把脸把无精打采的愁容洗掉，修饰一下仪容以增强自信，想着自己就是得意快乐的人。注意！装成高兴充满自信的样子，你的心情会好起来。很快地你就会谈笑风生，笑容可掬。”她试着按朋友的话去做。当天晚上在电话中告诉朋友说：“我成功地参加了这次会议，争取到新的计划和工作。我没想到强装有信心，信心真的会来；装着好心情，坏心情自然消失。”

人要懂得改变情绪，才能改变思想和行为。思想改变，情绪会跟着改变。

人在心情不好的时候会不自觉地把坏心情抱得更紧；关门不跟人说话，撅着嘴生闷气，锁着眉头胡思乱想，结果心情更坏、更难过。所以，人要学会放下坏心情，拥抱好心情。

我们想拥有好心情，就得从原有的坏心情中解脱，从烦恼的死胡同中走出来。放下心情的包袱，好好检视清楚，看看哪些是事实，把它留下来，设法解决；哪些是垃圾，是给自己制造困扰的想法，把它扔掉，这就能应付自如，带来好心情。

## 负面情绪不能压抑

生活中，谁都会有一些不良情绪，如果不断压抑它们，你就会越来越消沉，越来越疲累。因此，最好的办法是找一种不伤人的方式把不良情绪宣泄出来，这样你就会重新轻松起来。

一天深夜，一个陌生女人打电话来说：“我恨透了我的丈夫。”

“你打错电话了。”对方告诉她。

她好像没有听见，滔滔不绝地说下去：“我一天到晚照顾小孩，他





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还以为我在享福。有时候我想独自出去散散心，他都不让；自己却天天晚上出去，说是有应酬，谁会相信！”

“对不起。”对方打断她的话，“我不认识你。”

“你当然不认识我。”她说，“我也不认识你，现在我说了出来，舒服多了，谢谢你。”她挂断了电话。

生活中，大概谁都会产生这样或那样的不良情绪。每一个人都难免受到各种不良情绪的刺激和伤害。但是，善于控制和调节情绪的人，能够在不良情绪产生时及时消释它、克服它，从而最大限度地减轻不良情绪的影响。

不良情绪产生了该怎么办呢？一些人认为，最好的办法就是克制自己的感情，不让不良情绪流露出来，做到“喜怒不形于色”。

但人毕竟不同于机器，强行压抑自己的情绪，硬要做到“喜怒不形于色”，把自己弄得表情呆板，情绪漠然，不是感情的成熟，而是情绪的退化，是一种病态的表现。

那些表面上看起来似乎控制住了自己情绪的人，实际上是将情绪转到了内心。任何不良情绪一经产生，就一定会寻找发泄的渠道。当它受到外部压制，不能自由地宣泄时，就会在体内郁闷，危害自己的心理和精神，造成的危害会更大，因此，偶尔发泄一下也未尝不可。

有些心理医生会帮助患者压抑情感，忽略情绪问题，借此暂时解除患者的心理压力。患者便对负面能量产生一定的控制力，所有的情绪问题似乎迎刃而解了。

压抑情绪或许可以暂时解决问题，但是，等于逐渐关闭了心门，变得越来越不敏感。虽然你不会再受到负面能量的影响，却逐渐失去了真实的自我。你变得越来越理性，越来越不关心别人。或许你可以暂时压抑情绪，但在不知不觉中，压抑的情绪终将反过来影响你的生活。

面对情绪问题时，心理医生的建议是：如果有人伤害了你，你必须回忆整个过程，不断描述其中的细节，直到这件事不再影响你为止。这



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



样的心理治疗方式只会让感情变得麻木。你似乎学会了压抑痛苦，但是，伤口仍然存在，你仍会觉得隐隐作痛。

另外有些心理医生则会分析患者的情绪问题，然后鼓励患者告诉自己，生气是不值得的，以此否定所有的负面情绪。这些做法都不十分明智。虽然通过自我对话来处理问题并没有什么不对，但人不该一味强化理性，压抑感情。因为长此下去，你会发现，你已背负了沉重的心理负担。

一个会处理情绪的人完全能够定期排除负面能量，而不是依靠压抑情感来解决情绪问题。敏感的心是实现梦想的重要动力，学会排除负面情绪，这些情绪就不会再困扰你，你也不必麻痹自己的情感。

如果你生性敏感，当你学会如何排除负面能量后，这些累积多时的负面情绪就会逐渐消失。此外，你还必须积极策划每一天，以积蓄力量，尽情追求梦想，这是你最好的选择。

所以，聪明的人在消解不良情绪时，通常采取三个步骤：首先，必须承认不良情绪的存在；其次，分析产生这一情绪的原因，弄清楚为什么会苦恼、忧愁或愤怒；第三，如果确实有可恼、可忧、可怒的理由，则寻求适当的方法和途径来解决它，而不是一味压抑自己的不良情绪。

## 自我激励会增加动力

生活中，我们难免碰到困难，或易进入低潮期，觉得万事不顺，身心俱疲。这种时候你并不是总能幸运地得到别人的帮助。因此，你一定要学会自我激励。

中古时期，苏格兰国王罗伯特·布鲁斯，曾前后十多年领导他的人民，抵抗英国的侵略。但因为实力相差悬殊，六次都以失败告终。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个雨天，战败后的他悲伤、疲乏地躺在一个农家的草棚里，几乎没有信心再战斗下去了。

正在这时候，他看到草棚的角落里，有一只蜘蛛在艰难地织网，它准备将丝从一端拉向另一端，六次都没有成功。然而这只蜘蛛并没有灰心，又拉了第七次，这次它终于成功了。

布鲁斯受到了极大的启发："我要再试一次！我一定要取得胜利！"

他以此激励自己，重新拾起自信心，以更高涨的热情领导他的人民进行战斗。这次，他终于成功地将侵略者赶出了苏格兰。

苏格兰国王从一只小小的蜘蛛身上，看到再度奋起的勇气，并以同样的方式激励自己，在再试一次中实现了自己的理想。

自我激励是人生中一笔弥足珍贵的财富，在人生的前行中能产生无穷的动力。一旦你拥有了自我激励的动力，你就给生命插上了美丽的翅膀，它将带着你展翅翱翔，创造属于你自己的人生辉煌。

从某种意义上说，自我激励就是自我期待。人们激励自己的目的，就是为达到所期待的目标。

走进美国航天基地的人，会看到一根大圆柱上镌刻着这样的文字：If you can dream it, you can do it. 这句话可译为：如果你能够想到，你就一定能够做到。

不错，想得到便做得到。一个心存梦想的人便是一个自我期待的人。

能够自我激励的人，首先就是一个能自我约束、自我了解的人。他能够在逆境中从容面对一切，鼓励自己，激发自己，让自己能够适时忍耐，在黎明到来之前做好充分的准备。

英国诗人拜伦在上阿伯丁小学时，因跛足很少运动，身体虚弱，走路都困难。

一天，几个健壮的同学在操场上踢足球，拜伦在旁边出神地观看。他有惊人的想像天赋，边看边在自己的脑海里想：自己该怎样拦截、抢



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



球、射门，脸上不时呈现出紧张、惋惜、欣喜的神色。就在他自我陶醉的时候，一个健壮而顽皮的同学郎司拉他去踢足球。拜伦不肯，郎司眼珠一转，想出了个坏主意。他恶作剧式地找来一只篮子，强迫拜伦把一只脚放进去，“穿”着这只篮子绕场一圈。当时拜伦真想扑上去打郎司一拳。但他怎么打得过高大健壮的郎司呢？无奈只好忍气吞声地把竹篮穿在脚上，一瘸一拐地绕操场走起来。同学们看了笑得前仰后合，郎司更是开心得双脚在地上跳。

但这次当众受辱的经历彻底改变了拜伦日后的命运。他意识到一切不公都来自于自己的体弱。从那以后，他激励自己，在别人嘲笑他的时候，他会在心里暗暗较劲。后来，这个意志坚强的人刻苦参加各项运动。一年半以后，他的体质明显增强了，手臂上的肌肉也凸了起来。在球场上，他能像三级跳远的运动员那样连续不断地飞跑。不久，他参加了学校运动会，恰巧他在拳击比赛中与郎司相遇，激战相持了很久，最后，拜伦一个勾手拳，击中郎司下巴，把他打倒在台上。同学们为拜伦的意志、力量和永不服输的精神深深感染，他们欢呼着将拜伦抛向空中。

有一句俗语：人生都是三节草，三穷三富过到老。而且我们刚到中年，人生还有无限希望，任何人在困难的时候都应自我激励，让自己从低潮的疲累中走出来。

## 欣赏自己的不完美

人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样或那样的缺憾，强求完美只会让自己痛苦疲惫。其实，没有缺憾我们无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种美吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一位心理学家做了这样一个实验；他在一张白纸上点了一个黑点，然后问他的几个学生看到了什么。学生们异口同声地回答，看到了黑点。于是，心理学家得出了这样的结论：人们通常只会注意到自己或他人的瑕疵，而忽略其本身所具有的更多的优点。是呀，为什么他们没有注意到黑点外更大面积的白纸呢？

一位人力三轮车师傅，四十多岁，相貌堂堂，如果去当演员，应该属偶像派。当别人问他为什么愿做这样的“活儿”，他笑着从车上跳下，并夸张地走了几步给人家看，哦，原来是跛足，左腿长，右腿短，天生的。

弄得问者很尴尬，可他却很坦然，仍是笑着说，为了能不走路，拉车便是最好的伪装，这也算是“英雄有用武之地”。他还骄傲地告诉别人：“我太太很漂亮，儿子也帅！”

有这样一位女子，她喜欢自助旅行，一路上拍了许多照片，并结集出版。她常自嘲地说：“因为我长得丑，所以很有安全感，如果换成是美女一个人自助旅行，那就很危险了。我得感谢我的丑！”

英国有位作家兼广播主持人叫汤姆·撒克，事业、爱情皆得意，但他只有1.3米，他不自卑，别人只会学“走”，他学会了“跳”，所以，他成功了。他有句豪言：“我能够得到任何想要的东西。”

其实，在人世间，很多人注定与“缺陷”相伴而与“完美”相去甚远。渴求完美的习性使许多人做事比较小心谨慎，生怕出错，因此，必然导致其保守、胆小等性格特征的形成。在现实生活中，我们不难发现，有的人长得一表人才，举止得体，说话有分寸，但你和他在一起就是觉得没意思，连聊天都没丝毫兴致。这些人往往是从小接受了不出“格”的规范训练，身上所有不整齐的“枝杈”都给修剪掉了，于是便失去了个性独具的风采和神韵，变得干巴、枯燥，没有生机，没有活力。客观地说，人性格上的确存在着“缺陷美”，即在实际生活中，那些性格有“缺陷”而绝对不属于十全十美的人反而显得更具有内在的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



魅力，也更具有吸引力。

不仅人自身是不完美的，我们生活的世界也是布满缺憾的。比如：有一种风景，你总想看，它却在你即将聚焦的时候巧妙地隐退；有一种风景，你已经厌倦，它却如影随形地跟着你；世界很大，你想见的人却杳如黄鹤；世界很小，你不想看见的人却频频进入你的视线；有一种情，你爱得真、爱得纯，爱得你忘了自己，而他却视如垃圾，如果能够倒过来，多好，可以不让自己再忍受痛苦。世上有许多事，倒过来是圆满，顺理成章却变成了遗憾。然而，世上的许多事情正是在顺理成章地进行着，我们没办法将它倒过来。

缺陷和不足是人人都有的，但是，作为独立的个体，你要相信，你有许多与众不同的甚至优于别人的地方，你要用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面确实逊于他人，但是你同样拥有别人所无法企及的专长，有些事情也许只有你能做而别人却做不了！

学会欣赏自己的不完美，并将它转化成动力，才是最重要的。

中国古代哲学家杨子曾对他的学生们说：有一次，我去宋国，途中住进一家旅店里，发现人们对一位丑陋的姑娘十分敬重，而对一位漂亮的姑娘却十分轻视。你们知道这是为什么吗？学生们听了之后说什么的都有。杨子告诉他们，经过打听才知道，那位丑陋的姑娘认为自己相貌差而努力干活而且品格高尚，因此得到人们的敬重；那位漂亮的姑娘则认为自己相貌美丽，因而懒惰成性且品行不端，所以受到人们的轻视。

其实，做人的道理也是这样，是否被人尊敬并不在于外貌的俊与丑。美绝不只是表面的，而有着更深层次的内涵。如果表面的美失去了应该具有的内涵，就会为人们所舍弃，那位漂亮姑娘就是最好的例证。勤能补拙，也能补丑，这是那位丑姑娘给我们的启示。

欣赏自己的不完美，因为它是你独一无二的特征。欣赏自己的不完美，因为有了它才使你不至于平庸。不完美使你区别于人，世界也因你的不完美而多了一点色彩。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

# 平平淡淡才是生活的真滋味

人生的内容很多很乱，人的心思太杂太烦，负荷沉重，诱惑太多。站在繁华的都市街口，东边是金钱，西边是名誉，南边是地位，北边是权力。于是，人总是东奔西走，南冲北突，想要的东西太多，眼睛盯着浮华世界里的功名利禄，到死才发现得到的东西很多，丢了的东西更多。生活也有能量守恒定律。追逐的同时，何不找个时间休息一会儿，翻一翻身上的背囊，看你丢了什么没有？

有一对青年，婚后的生活美满幸福，并且有了一个可爱的孩子，邻居们都非常羡慕他们。然而，丈夫总觉得自己的家庭与豪门望族相比，显得太土气了。于是，他告别了妻儿老小，终年奔波在外，处心积虑地挣钱。年深日久，妻子感到家庭冷清沉寂，尽管有了更多的钱财，却无异于生活在镶金镀银的墓穴中。孩子长大了，却不知道叫爸爸。后来，爸爸终于回来了，却衣衫不整，垂头丧气，原来他喜欢摆阔，遭遇匪霸被洗劫一空。

当妻子看到丈夫的那一刻，她什么都明白了。

丈夫像孩子似的扑进妻子的怀里，泣不成声地说：“完了，一切都完了，我的心血全被那帮匪徒榨尽了，我没有活路了，我的路走完了，我后悔死了。”

妻子满是怜惜地看着丈夫，仔细地听完了丈夫的哭诉，然后，她用手轻抚他的头发，脸上露出了几年来从未有过的微笑，说：“你的路曾经走错了，但现在你的心终于回来了。这是我们全家真正幸福生活的开始。只要我们辛勤劳动，安居乐业，幸福还会伴随我们。”

从此以后，夫妻二人带着孩子辛勤劳动，共同经历风雨，用自己的



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



汗水换来了丰硕的成果。尽管他们的生活并不奢华，但爱的心愿充溢着他们的心房，他们重新找回了昔日生活的美好，也懂得了生活真正的趣味。

生活需要舒适，没有金钱是不可能达成的，但过分的追逐常会使人丧失理智、感情淡漠、心性冷酷。只有平淡处事，正确对待这些身外之物，才可活得舒心自然，体会活着的真实意义：人生不是只为背负不了的沉重而活，而是为了从背负的沉重里取一点成就让自己感受快乐和幸福。

海边小镇有这样一家人，女人长得毫无姿色可言，甚至可以称之为丑，但脸上却始终挂着开心的笑。清晨，天还没亮，她就抱着孩子和男人出去接菜、卖菜，黄昏时，她坐在男人推着的木推车上，怀里不是搂着她的儿子，就是破箱子破胶袋、草席水桶、饼干盒、汽车轮、大包小包，拉拉杂杂地前呼后拥把她那起码 200 磅的身子围在中心。那男人龇牙咧嘴地推着车子，黄褐色的头发湿淋淋地贴在尖尖的头颅上，打着赤膊，夕阳下的皮肤红得发亮，半长不短的裤子松垮垮地吊在屁股上。每次木推车上桥时，男人的裤子就掉下来，露出半个屁股。可那胖女人还坐得心安理得，常常还优哉游哉地吃着雪糕筒呢！铁棍似的又黑又亮又结实的手臂里的小男孩时不时把母亲拿雪糕的手抓过去咬一口，母子俩在木推车上争着吃。脸上尽是笑，女人笑得眼睛更小、鼻更塌、嘴巴更大。

有时她的脸可能搽了粉，黑不黑，白不白，有点灰有点青，粗硬的曲发老让风吹得在头顶缠成一团，而后面那瘦男人就看得那么开心，天天推着木推车，车上的肥老婆天天坐在那儿又吃又喝。有一次不知怎的，木推车不听话似的直往桥脚下一棵树冲去，男人直着脖子拼命拉，裤子都快全掉下来了，木推车还是向树上一头撞去，女人手中的碎冰草莓撒了她跟小男孩一头一脸。谁知那男人一手丢了木推车，望着车上的母子俩人大笑不止，女人一边抹去脸上的草莓，一边咒骂，一边跟着




全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

笑，笑得夕阳红了脸，笑得路人弯了腰。

唉，管什么男的讲风度，女的讲气质，什么人生的理想，生活的目标，什么经济不景气，一家三口，每天快快乐乐地出去卖菜，每天快快乐乐地捡点破烂，然后跟着夕阳回家。

丑成那样，穷成那样，又有什么关系呢?

40 岁的男人人生无须索求太多，口袋里的票子够花就行。家里温馨就行，追求太高，往往就像打肿脸充胖子，表面看着风光无限，实际上却终日劳碌不堪丢了快乐和自由。

# 内心富足是真正的富足

40 岁的你也许并不富有，也没有他人的无限风光，然而，只要你懂得享受自己的生活，你就会过得快乐幸福。

有些外在富足的人可能是最痛苦、最不幸的人。在澳大利亚和加拿大，有近 200 万的富人正陷在沮丧情绪中，被迫接受医院的治疗。而一些人虽然贫穷，但却活得潇洒快乐，很多时候快乐其实是内心的富足，与金钱无关。

在东方的一个国度里，有一对贫穷而善良的兄弟，他们靠每天上山砍柴过着艰辛的日子。一天，兄弟二人在山上砍柴时，正好遇见一只老虎在追咬一个老人。兄弟俩奋不顾身地与老虎搏斗，终于从老虎口中救下了那位须发皆白的老人。而这位老人是一位神仙，他念及兄弟俩的善良和勇敢，于是许愿帮助他二人得到快乐，并让他们每人点一样物品，作为送给他们的礼物。

哥哥因为穷怕了，想要有永远用不完的金银财宝，于是，神仙送给他一个点石成金的手指，任何东西，只要他用这手指轻轻一触，就会立



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



即变成金子。哥哥如愿以偿地成了富人，买了房子置了地，娶妻生子，过着十分富有的生活。

遗憾的是，金手指也成了他的一个负担。因为，只要他稍不小心，他眼前的人和物就会在瞬间变成冷冰冰的、没有生命的金子。朋友们都对他敬而远之，家人们也小心翼翼地防着他。守着取之不尽、用之不完的钱财，哥哥说不出自己是快乐还是不快乐。

而弟弟是一个单纯的人，他希望自己一辈子快快乐乐。于是，老神仙给了他一个哨子，并告诉他：无论什么时候，无论遇到什么事情，只要轻轻地吹一吹哨子，他就会变得快乐起来。

弟弟还是像以前一样，过着艰苦的生活，仍然需要与各种艰难困苦进行抗争，仍然需要靠辛勤的劳动获取温饱。但是，每当他感到一些不如意时，他就取出那只哨子，那动听的声音，就像一缕缕和煦的阳光，像一阵阵温暖的春风，驱走了他的忧伤和愁苦，给他带来快乐。

快乐是我们每一个人都在追寻的。这种追寻贯穿了我们的一生。然而，快乐的源泉在哪里？却不是每一个人都能找得到的。

当我们没有房子时，就在想：如果有一间自己的房子就好了，哪怕是一间小小的平房。当我们住进楼房后，又想：为什么人家有别墅呢？空间又大，又有草地，这个小楼房算什么？

知足常乐是一项几乎不可能的美德。为什么？因为世界上没有任何东西，能满足我们内心最深处的渴求。

而要想活得轻松一些，就要凡事豁达一点、洒脱一点，不必把一点点小惠小利看得过重。而要达到这种超脱境界，关键是寻求心灵的满足。如果一心想着个人享乐，贪恋钱欲、官欲，便无异于作茧自缚，不仅自己活得筋疲力尽，还会危害他人。快乐若来自于物欲的满足，是短暂而不幸的，物欲没有止境，人生就会永无宁日，为了无休止的私欲，注定得与四周环境为敌。而只有来自于心灵的快乐，才是永久而幸福的，才有宁静、恬淡、平和之感，才有欣赏良辰美景的内在之眼。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人们之所以活得累，就是因为眼睛总盯着名利不放，这样活着会很辛苦。很多时候执著也是一种负担，何不学着放下呢？放下了贪念，你就可以拥有真正的快乐。

## 平凡中蕴含着珍贵的幸福

40岁的男人往往将地位、权力看得很重，甚至把它们看成生命价值的体现。然而，在生活中，能身处高位的毕竟是极少数人，于是大部分中年人开始沮丧、悲观。这是毫无必要的，过分执著于地位，它就会变成生命的桎梏，坦然做个平凡人你会更快乐。

有一天，女王独自到花园里散步，使她万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。原来橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结出许多果实，也嫉妒而死；葡萄呢？则哀叹自己不能像桃树那样开出美丽的花朵，于是也死了；其余的花草树木也都是因为自己的平凡而垂头丧气，只有棵细小的心安草在茂盛地生长。

女王看了看这根渺小得几乎不能再渺小，平凡得几乎不能再平凡的心安草问道："小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这小草却这么勇敢乐观、毫不沮丧呢？"

小草回答说："女王啊，我一点也不灰心失望。因为我知道，如果您想要一株榕树，或者一株松柏、一架葡萄、一棵桃树、一株牵牛花、一棵紫丁香什么的，您就会叫园丁把它们种上。而我知道您希望于我的是要我做小小的安心草。"

也许你会认为，甘心做一棵"无人知道的小草"的想法过于消极。

其实，平凡中有时候也含有一些伟大的道理。或者说是因为平凡所



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以伟大。

不管多么平凡渺小，一个能把一家老小的生活都照顾得很好的男人，就已经有足够的理由值得我们尊敬了。不仅我们需要这样想，这些默默耕耘的人更需要有这样的自信。那些不懂得成功艺术的人，通常是那种不懂得从平凡中找出伟大的人。

艺术至上主义者芥川龙之介说过这样一句话："希望自己的人生过得幸福快乐，必须从日常的琐事爱起。"这句话你不用担心无法理解，只要照字面的意思解释就可以了。人生其实就是由一大堆琐事堆积起来的。然而，就因为是琐事，我们大多都不会去在意它，甚至也记不得它。想去爱这些琐事，并且把它们都做好，必须有相当的努力与能力才能做到。

我们经常可以发现这种人，他们看起来朴素踏实，也没有什么过人的能力，可就是能够把事情做得有条不紊，所以步步高升。

"为什么像那样的人也当得上经理呢?"

"也许因为他善于拍马逢迎吧!"

其实，那是因为这种人善于处理公司中的琐事才有今天的地位。相反地，那些叱咤风云于一时的人，往往到了最后都会被遗忘，因为他们虽然相当地抢眼，可是对公司而言，他们的贡献却不如那些善于处理琐事的人。

可以说，平凡是一种十分积极而有意义的心态，因为只要你把自己对人生的苛求抛开了，你就不会再有挑肥拣瘦的想法而愉快地接受现实中的繁杂琐事了。

如果你觉得自己并没有特别杰出的能力，那就尽可能地试着做一个平凡的人物，把琐事都做好，因为人生的事务有九成以上都是烦人的琐事。如果你能够把那些琐事做好的话，那么你就可以和那些有能力的人一样，得到很高的评价。

千万不可以小看你做的这些琐事，它有时候也可能成为改变历史的





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重要关键。到那时候，你可能会在无意中成为人们眼中的英雄。丰臣秀吉之所以被他的主人信长认可，就是因为他把草鞋弄暖这件琐事而来的。

被人们认为是迄今为止最有智慧的人物之一爱因斯坦曾告诉我们："不要努力去做一个成功的人，宁可努力去做一个有价值的人。"他不但给我们指明了一个人生发展的取向，而且也教给了我们一种对待人生的方式。这可能也是最有智慧的人生箴言吧！

而事实上，我们都是平凡人，我们的生活也同样是平凡的。平凡是我们的属性，即使是在别人看来轰轰烈烈的罗密欧、朱丽叶的爱情，对他们自己来讲，实在也是最平凡不过的。台湾著名作家刘墉有一位朋友，非常喜欢登山，国内著名的山峰他几乎全登遍了。有一次刘墉问他的朋友登山有什么感觉，他回答：一则以喜，一则以悲，喜的是觉得自己很伟大，悲的是又感觉自己很渺小。当辛苦登上山巅之后，看万物都在脚下，那种"会当凌绝顶，一览众山小"的伟大感觉是最快乐的。但是，当举目苍天、俯瞰大地时，又觉得在宇宙之中，自己是那么微不足道，而有"寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟"的悲哀。

确实如此，身处天地之间，任何人都是渺小平凡的，我们每一个人都有其伟大与平凡之处。所不同的是，平凡的人用平凡掩盖了伟大之处，伟大的人用伟大挡住了平凡之处。世界上的大多数人并不伟大，是因为这个世界更需要的是平凡人。没有平凡，也就体现不出伟大。有些人本来也很伟大，之所以显得平凡，是因为更伟大的人挡住了他们的光芒；而有的人之所以伟大，并不在于他们干了什么惊天动地的伟大事业，只是他们平凡的人生同样光彩照人。一位哲人说过：任何生命——平凡的生命和伟大的生命，都是从零开始的。只是平凡的人离零近些，伟大的人离零远些。

追求平凡，并不是要你不思进取，无所作为，而是要你于平淡、自然之中，过一个实实在在的人生。平凡乃人生的一种境界。肤浅的人



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生，往往哗众取宠，华而不实，故弄玄虚；而平凡的人生，往往于平淡当中显本色，于无声处显精神。平凡在某种程度上来说，表现为心态上的平静和生活中的平淡。平淡的人生犹如山间的小溪，自然、恬静。平凡的人生也无须雕琢，刻意雕琢就会失去自然，失去本性。

身处红尘之中，应当无宠无辱，自在逍遥，持平凡心，做平凡人，自有享受平凡的妙处。持平凡心，不要总是企望着做伟人。虽无伟人的威仪，但也没有高处不胜寒，举手投足左顾右盼的尴尬；保持平凡心态，不要总想着登高位。虽无炙手可热、一呼百应的威势，但也不用煞费苦心伺机钻营，拍马溜须、见风使舵，也不会一朝马失前蹄树倒猢狲散，因贪欲难抑而身陷囹圄；持平凡心，无意经商成巨富。虽没有做大款纳小妾、居华屋坐名车挥金如土的威风，但也没有终日搏击商场、勾心斗角的疲惫，一朝船翻在阴沟，欲捧金碗却砸了瓷碗的处境。

做平凡人是一种享受：享受平凡，勤耕苦作有收获，不求名利少烦恼；享受平凡，看海阔天空飞鸟自在翱翔；看山清水秀，无限风光在眼前。既然平凡的生活有如此多妙处，40 岁的你何不看开一些呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net








【明确自己的位置，体会人生的滋味】

四十岁的男人应该给自己一个准确的定位，正确评估自己的价值。这样就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事，就能轻松地到达胜利的终点。

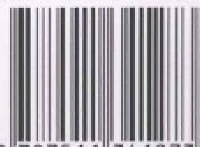
【掌握平衡的智慧，修习练达的学问】

四十岁的男人，应该能够悟透生存的智慧，能以“圆”的方法取代“方”的精神，能够很快适应任何新的环境，打造和谐人生，这样必能减少前进的阻力。

【素位而行，乐天知命】

四十岁的男人之所以会觉得“活得累”，是因为偏激的心态使他们疲惫不堪。四十岁的男人要努力在纷繁的大千世界中保持坦然的心态，才能享受轻松自在的生活。

ISBN 978-7-5113-4127-3




定价：32.00元